EL GRAN LIBRO DE
Las Dietas

Menús, regímenes y consejos prácticos para todos



COLESTEROL - HIPERTENSIÓN - ESTRÉS - DIABETES - DESGASTE MENTAL
EMBARAZO - LACTANCIA - OBESIDAD - TERCERA EDAD

FARO DE VIGO

EDICIONES
NOBEL

Ediciones Nobel, S.A.
Ventura Rodríguez, 4, 1º
33004 OVIEDO
www.edicionesnobel.com

Obra realizada para: FARO DE VIGO

Producción editorial, diseño y maquetación:
Ediciones Nobel

Recetas de la Academia de la Cocina Española

Diseño de portada:
Luis Vallina

Nutricionista:
Laura Pire

Fotografías:
Alejandro Braña, Kike Llamas y Marcos Morilla

Impresión:
Gráficas Estella (Navarra)

ISBN de los fascículos: 84-8459-341-X
ISBN de la obra completa: 84-8459-342-8
Depósito legal: NA-1.829-2005

Impreso en España



Presentación

Conocer los alimentos, sus propiedades, sus métodos de preparación, etc., se ha convertido en una prioridad para la sociedad actual. Profundizar en la sencilla aplicación de las bases prácticas de la nutrición es esencial para colaborar con el organismo y ayudar a restablecer su equilibrio.

Los menús terapéuticos presentados en esta obra responden a una necesidad muy clara de orden en los conceptos básicos de la alimentación. El exceso de datos, trucos y errores, han conseguido crear en la opinión popular una enseñanza confusa y de baja calidad que pone en juego la salud a todos lo niveles. El objetivo primordial es presentar sencillos ejemplos, fáciles de reproducir en la cocina y aplicables a las más comunes patologías que encontramos cada día en cualquier hogar y que exigen de un control alimenticio.

Colesterol excesivo, acido úrico por encima de los niveles deseables, un desagradable empacho, estreñimiento, necesidades aumentadas de calcio, etc., son situaciones corrientes que precisan de un uso adecuado de los nutrientes para nuestro beneficio. Utilizando correctamente los alimentos como herramientas para nuestro bienestar, descubriremos que en absoluto está reñido el buen comer con una correcta nutrición.

Plan de la obra



Menús antioxidantes para combatir el envejecimiento

Se escucha demasiado a menudo el furor por la oxidación. Incluso existen anuncios televisivos surrealistas que expresan este concepto de la oxidación celular en los humanos como un chirriar de hierros semejante al de una vieja bicicleta. De ahí el enfado general del gremio de la nutrición, que se pregunta por qué los medios de comunicación transmiten esta información errónea al ciudadano de a pie.

Las células necesitan la oxidación para generar energía. De hecho, todos decimos "quemar grasas" cuando queremos adelgazar, y esto no es más que oxidar grasas.

Los antioxidantes no evitan la oxidación celular esencial, sino que atrapan moléculas sobrantes de estas oxidaciones, llamadas radicales libres, que al andar sueltas por el organismo pueden provocar otras reacciones de oxidación no deseadas o poco útiles.

Por esto se dice "neutralizar los radicales libres". Esto invita a pensar que cuanto más "antioxidados" estemos, más jóvenes y estupendos nos sentiremos, pero tampoco es así. Las vitaminas y minerales antioxidantes tienen una cantidad ideal en el organismo para hacer su función. Ni más ni menos.



Ensalada de pimientos colorados

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pimientos colorados muy carnosos, cebolla, vinagre, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Los pimientos —que tienen que ser carnosos y de piel tersa— se asan en el horno a unos 180 ºC, dándoles de vez en cuando la vuelta. Normalmente tardan unos 40 minutos en hacerse. Después, se dejan enfriar y se les quita la piel, para esto existe un truco que es envolverlos en *film* transparente durante 5 minutos, lo que ayudará a pelarlos con más facilidad. Una vez pelados, se les quitan las semillas. Por último, se cortan en tiras, se colocan en una fuente rodeados de anillos de cebolla y se aliña todo con sal, aceite y vinagre, que hemos dejado macerando durante al menos media hora.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Muchas de estas recetas tienen como denominador común que sus ingredientes poseen vivos colores, como tomates, pimientos, calabazas... Las frutas y verduras con colores llamativos suelen poseer cantidades muy interesantes de vitamina C, el elemento antioxidante más conocido popularmente.



Bacalao al ajoarriero

Bacalao al ajoarriero

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de bacalao en trozos,

2 cucharadas de vinagre,

5 dientes de ajo,

1 cucharadita de pimentón,

1 hoja de laurel, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Para desalar el bacalao se pone en un cuenco con agua durante 24 horas y, durante este tiempo, se cambia el agua tres veces (cada 8 horas). Después de remojado y desalado, el bacalao se descama con mucho cuidado para no pelarlo y se coloca en una cazuela o fuente de horno con la piel hacia arriba. Aparte, en una sartén con abundante aceite se fríen los ajos picados, cuidando de que sólo tomen un color dorado, sin quemarse. Después se añade el laurel partido en trozos pequeños, el pimentón y el vinagre, y se fríe todo unos minutos, removiéndolo bien.

Una vez en su punto, se vierte la salsa sobre el bacalao. Se rectifica de sal y se deja cocer a fuego vivo durante un cuarto de hora, moviendo la cazuela a menudo para que el bacalao no se pegue al fondo. Cuando esté cocido, se sirve de inmediato.

UN DATO CURIOSO

El bacalao es probablemente el pescado blanco de mayor consumo en Europa, dónde principalmente se consume desecado o salado.

El porcentaje comestible de este pescado fresco es del 75% de su peso total. Su contenido graso es bajo y aporta gran cantidad de proteínas de alto valor biológico.

MENÚ 2 Macarrones en ensalada [378 kcal] Pisto de pescado extremeño [288 kcal]



Macarrones en ensalada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de macarrones,

2 huevos cocidos,

1 lata pequeña de alcachofas,

1 lata de anchoas, salsa mayonesa,

2 tomates bien duros, perejil, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Los macarrones se cuecen en abundante agua hirviendo con sal; también se les puede añadir un chorrito de aceite de oliva virgen.

Ya cocidos —tienen que estar *al dente*, es decir cocidos por el exterior, pero con un punto de dureza en el interior— se escurren bien y se refrescan con agua fría. Se colocan en una fuente o ensaladera y se les añaden las alcachofas y las anchoas bien escurridas, los tomates cortados en trozos —mejor si están pelados— y los huevos cocidos, también partidos.

Se sazonan con una pizca de sal fina —con cuidado, ya que tanto los macarrones como las anchoas ya tienen sal— y se adornan con mayonesa, espolvoreándolos por último con perejil picado. Se sirven fríos.



Pisto de pescado extremeño

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de pescado blanco,

2 cebollas, 3/4 kg de tomate,

2 hojas de laurel, nuez moscada,

perejil picado, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

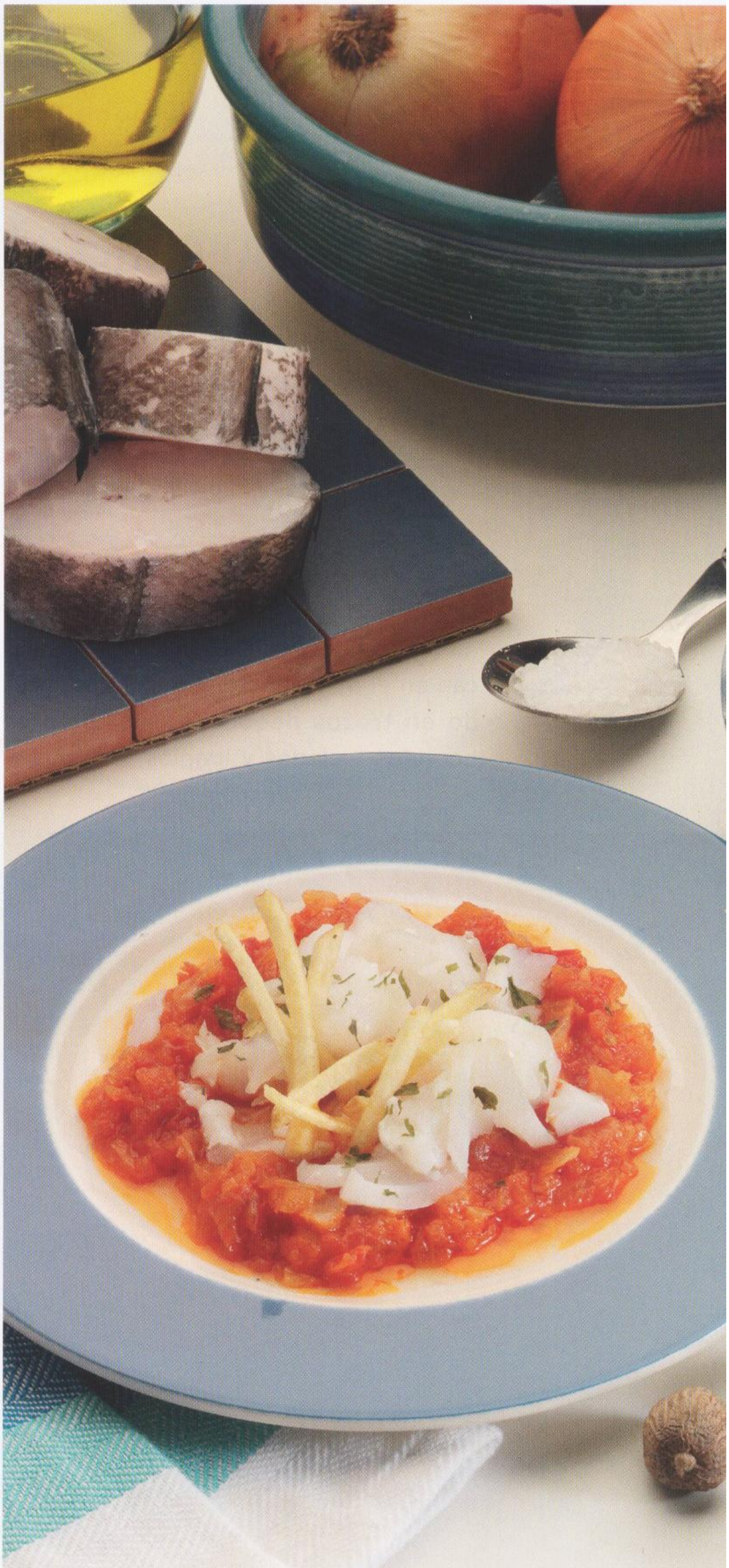
Se pica la cebolla muy menuda, y se mezcla con los tomates —pelados, limpios de semillas y troceados— y una cucharadita de perejil muy picado.

Se retira la piel y espinas al pescado, que se parte en trozos o filetes pequeños. En un asador o fuente de horno se pone un chorro de aceite y una capa de picadillo de cebolla y tomate. Encima se coloca el pescado y se cubre todo con otra capa de cebolla y tomate. Se le pone otro poco de aceite, se sazona con sal y nuez moscada y se añade el laurel; se tapa y se mete al horno durante media hora.

Una vez en su punto, se saca y se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los aceites contienen antioxidantes de forma natural. La vitamina E es una molécula soluble en alimentos con grasa. La naturaleza lo diseña con esta maestría para evitar el enranciamiento prematuro. Por esto al comprar un aceite en el supermercado no debemos sorprendernos o pensar que uno es mejor que otro porque esté enriquecido con vitamina E, pues todos lo llevan de forma natural.



Pisto de pescado extremeño

MENÚ 3 Gazpacho caliente [145 kcal]
Pudin de repollo con bechamel [312 kcal]

Gazpacho caliente

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pimiento rojo, 6 dientes de ajo, 1/4 kg de tomates, pimentón, pan moreno, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se ponen a cocer los tomates, reservando después el agua. Los ajos se machacan en el mortero con el pimiento partido en trozos pequeños, los tomates hervidos, pelados y limpios, cuatro cucharadas de aceite y un poco de sal fina; se maja todo bien y se le agrega miga de pan y agua hirviendo de la cocción de los tomates.

A continuación, se pasa a una fuente honda, añadiéndole más pan y agua hirviendo y removiendo bien para que el pan quede completamente empapado del caldo. Cuando esté todo bien jugoso, se sirve caliente.

Respecto al gazpacho, uno de nuestros platos más ricos y originales, conviene saber que se hace machacando y no batiendo los ingredientes, ya que sino perdería su gracia.





Pudin de repollo con bechamel

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de repollo, 1 diente de ajo,

100 g de carne de ternera picada,

2 huevos, 1/4 litro de leche,

1 rama de perejil,

2 cucharadas de harina,

1 cucharada de mantequilla,

2 cucharadas de vino blanco, aceite.

•PREPARACIÓN•

El repollo, muy picado, se cuece en agua hirviendo con sal; cuando esté tierno, se escurre bien y se reserva.

La carne, sazonada con sal, se rehoga en un poco de aceite, se le agrega el ajo y el perejil, ambos picados, y se riega con el vino blanco; luego, se mantiene en el fuego hasta que se consuma el líquido.

Mientras, con la leche, la harina, la mantequilla y un poquito de sal se prepara una salsa bechamel, que se mezcla con la carne, el repollo y las yemas en un recipiente; luego, se agregan con cuidado las claras montadas a punto de nieve, se echa el preparado en un molde bien engrasado y se pone a cocer al baño María; cuando rompa el hervor, se mantiene en el fuego durante 40 minutos.

Una vez cocido, se desmolda en una fuente y se sirve. Se puede adornar, si se desea, con salsa de tomate.

MENÚ 4
Sopa de hígado [189 kcal]
Merluza con tomate [376 kcal]

Sopa de hígado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de hígado de ternera,

1 plato de sopas de pan muy finas,

2 dientes de ajo, pimentón, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

En un puchero con agua hirviendo y sal se ponen a cocer las sopas. El hígado, cortado troceado menudo y adobado con ajo, se fríe durante cinco minutos a fuego vivo con aceite caliente; tras agregarle un poco de pimentón, se incorpora a la sopa. El otro diente de ajo se machaca en el mortero, se deslíe con un poco de agua y se añade a la sopa, que se deja cocer media hora.

Esta sopa es típica de muchos lugares de España en los días de matanza, en particular en Asturias, donde se le llama sopa de *fégadu*.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El hígado posee gran cantidad de vitaminas A, D y E, así como minerales muy valiosos. Es un alimento muy rico, pero no podemos pensar que "cuanta más vitamina, mejor" consumiendo este tipo de productos con mucha frecuencia, y menos aún cuando estos complejos vitamínicos proceden de alimentos grasos, ya que el tipo de vitaminas que "nadan" en estos se acumula en exceso en el organismo, pudiendo dar problemas de salud a la larga.

Sopa de hígado



Merluza con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de merluza gruesas,

1/2 kg de tomate,

4 dientes de ajo,

1 limón,

2 cucharadas de perejil picado,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se limpia la merluza, se rocía con el zumo de limón y se deja macerar durante 15 minutos.

Con el tomate se prepara una buena salsa. Se coloca el pescado, sazonado con sal, en una fuente de horno y se cubre con la salsa de tomate. En un poco de aceite se fríen los ajos picados; cuando comienzan a tomar color, se vierten con el aceite sobre el pescado y se pone en el fuego. Cuando comience a hervir, se mete en el horno a temperatura fuerte hasta que se consuma el agua que suelta la merluza.

Al tiempo de servirla, se espolvorea con el perejil. Se presenta inmediatamente después de salir del horno.

EL TRUCO

Tomates maduros

Para que los tomates verdes maduren con rapidez, lo mejor es envolverlos en papel de periódico durante un par de días a temperatura ambiente.



Merluza con tomate

MENÚ 5 Remolacha con huevos en picadillo [492 kcal] Calabaza con puerros [132 kcal]

paso a paso

Remolacha con huevos en picadillo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos,

15 cucharadas de aceite,

1/2 cebolla, 4 remolachas,

4 cucharadas de vinagre,

1 cucharada de perejil

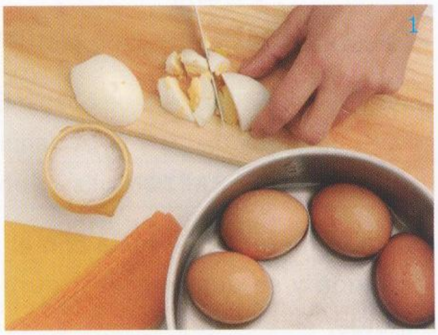
picado, sal.

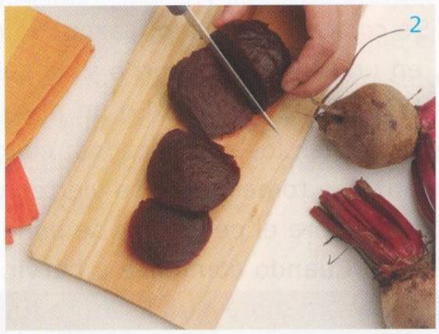
•PREPARACIÓN•

1. Los huevos se cuecen durante 15 minutos en agua hirviendo con sal y un chorrito de vinagre (para que no se rompan durante la cocción). Una vez cocidos, se dejan enfriar y, cuando estén fríos, se pican muy menudos.

2. Las remolachas, peladas, se hierven en agua y sal hasta que estén tiernas; entonces, se retiran del agua, se escurren y se dejan enfriar; luego, se cortan en rodajas.

3. Con el aceite, el vinagre, la cebolla —picada muy menuda—, el perejil y la sal se prepara una salsa vinagreta muy fina.







Las remolachas se colocan en una fuente, se cubren con la salsa vinagreta y se adornan con el huevo cocido. Se sirve frío.





Calabaza con puerros

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de calabaza,

1/2 docena de puerros,

2 dientes de ajo,

aceite, pan, sal.

•PREPARACIÓN•

En una olla con agua hirviendo y sal se cuecen los puerros, limpios y partidos en trozos pequeños. Pasada una hora, se añade la calabaza, sin corteza ni semillas y troceada; se deja al fuego durante otra hora y, si no se ha secado, se escurre el agua y se le deja un sofrito preparado en una sartén con aceite y los ajos partidos en dos o tres pedazos, así como unas sopas de pan finas.

Se coloca en una fuente y se sirve muy caliente, como un potaje. Si se desea, se le añaden uno o dos huevos cocidos picados menudos.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

En una dieta equilibrada existen suficientes componentes antioxidantes como para mantener los radicales libres a raya. No debemos abusar de complejos vitamínicos ni de determinados alimentos que se pongan de moda. El ejercicio en exceso, así como una dieta hipocalórica permanente, provoca una combustión de grasas que aumenta el número de radicales libres en el cuerpo. Por esto es absurdo buscar en el ejercicio y la dieta restrictiva el elixir de la juventud. La mejor fórmula: dieta y ejercicio suave, constante y agradable.

Calabaza con puerros

EL TRUCO

La calabaza

El elevado contenido en betacaroteno y alfacaroteno de la calabaza disminuye el riesgo frente al cáncer de próstata y las enfermedades cardiacas.

MENÚ 6 Menestra de habas de Tudela [434 kcal] Pimientos rellenos de bonito [171 kcal]



Menestra de habas de Tudela

Menestra de habas de Tudela

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de habas tiernas,

1 cebolla, 2 dientes de ajo,

1 corteza de pan, 20 almendras,

1 docena de alcachofas,

2 huevos cocidos, azafrán,

hierbabuena, laurel, perejil,

vino blanco, tomillo, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se retiran las hojas verdes a las alcachofas, que se parten en dos o cuatro pedazos y se frotan con limón. Las habas se desgranan y las almendras se escaldan en agua hirviendo para pelarlas.

En una cazuela con aceite se pocha la cebolla picada, se rehoga un momento y a continuación se añaden las habas, las alcachofas y un chorro de vino blanco. Se rehoga todo, agregando medio litro de agua, sal y un ramito hecho con el laurel, la hierbabuena y el tomillo. Se deja cocer todo junto durante media hora.

En el mortero se majan los ajos con perejil y azafrán, así como las almendras y la corteza de pan frita; todo ello se añade a las habas, se rectifica de sal y se deja cocer durante 10 minutos.

Se sirve en una fuente adornada con huevos cocidos, partidos en rodajas o picados menudos, al gusto.



Pimientos rellenos de bonito

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pimientos para rellenar,

2 huevos,

1 lata de bonito en aceite,

2 cebollas, 1 zanahoria,

1 tomate, 1 diente de ajo,

pan, leche, salsa de tomate,

perejil, vino blanco, aceite.

•PREPARACIÓN•

Se elabora un relleno con el bonito desmenuzado y un poco de cebolla —picada muy menuda, frita y bien escurrida de aceite—; se le añaden dos cucharadas de salsa de tomate, un huevo batido y dos cucharadas de miga de pan remojada en leche y exprimida; se mezcla bien y se rellenan los pimientos.

Se prepara una salsa; para ello se pone en una sartén un poco de aceite y, cuando esté caliente, se agrega una cebolla, un diente de ajo y una rama de perejil —todo ello picado—, la zanahoria y el tomate pelados y un chorro de vino blanco; se sazona con sal y se deja hervir a fuego lento hasta que todo esté bien pochado.

Cuando la salsa esté lista, se pasa por el pasapurés y se vierte sobre los pimientos, que se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernos, sacudiendo la fuente de vez en cuando para que no se peguen al fondo y pasando por debajo de ellos una espumadera para que se desprendan bien. Ya en su punto, se sirven en una fuente regados con la salsa.

EL TRUCO

Pimientos frescos

Si al golpear los pimientos ligeramente con los dedos suena a hueco, es que son frescos.



MENÚ 7 Ensalada con melocotón [252 kcal] Bonito con aceitunas [241 kcal]



Ensalada con melocotón

Ensalada con melocotón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 melocotones, 100 g de jamón,

1 pimiento verde,

1 lata de anchoas,

3 huevos, aceitunas,

aceite de oliva, vinagre.

•PREPARACIÓN•

El pimiento se escurre y se parte en tiras o trocitos de pequeño tamaño. Los huevos se cuecen en agua y se pican cuando estén fríos. Los melocotones —pelados— se dejan a remojo en agua y sal durante unas horas; después, se escurren y se trocean.

En una ensaladera se colocan los trozos de melocotón junto con las aceitunas —pueden picarse si se desea— y las anchoas; por encima se esparce el jamón troceado muy menudo y los huevos picados, y, por último, se aliña con aceite y vinagre —no se le echa sal, ya que tanto el jamón como las anchoas ya están salados—. Se sirve muy fría.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Para el control de peso se debe valorar la cantidad de calorías que aportan las frutas añadidas, así como la cantidad y calidad del aderezo final.

Es importante saber que cuanta más agua hay en la composición de una fruta o verdura, menos calorías tiene y más ligera será. Por ejemplo: no aporta lo mismo un trozo de aguacate que uno de sandía.



Bonito con aceitunas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de bonito,

150 g de aceitunas sin hueso,

1 cebolla, 1 zanahoria,

3 dientes de ajo, vino blanco,

vinagre, laurel, tomillo,

pimienta negra, perejil,

harina, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

El bonito, limpio de piel y espinas, se parte en trozos regulares, se pone en una cazuela de barro y se cubre con los ajos —si se prefiere se puede adobar con ellos el bonito para darle más sabor—, la cebolla, la zanahoria y el perejil, todo ello picado muy menudo. Se añade un vaso de vino blanco, una tacita de vinagre suave y dos de aceite de oliva virgen, una pizca de sal, una hoja de laurel, pimienta negra y un poco de tomillo. Se mantiene el bonito macerando durante dos horas, dándole vuelta a los trozos de vez en cuando para que se impregnen bien por todos lados.

Pasado el tiempo, se sacan los trozos de bonito, se escurren bien del escabeche, que utilizaremos más adelante, se rebozan en harina, se fríen en aceite bien caliente y se van colocando en una fuente.

El escabeche se cuece añadiéndole un poco más de agua hasta que quede reducido, se comprueba de sal y se pasa por el pasapurés. Por último, se incorporan las aceitunas picadas en trozos y se vierte la salsa sobre el bonito.

Este plato puede servirse frío o caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Del total de la grasa que contienen las aceitunas, un 5% proviene de un ácido graso esencial llamado oleico, de gran importancia para la salud y el mantenimiento de la elasticidad de las venas y arterias. A su vez, las aceitunas son una fuente básica de vitamina E, un gran antioxidante celular.

Ensalada de cigalitas, setas y verduritas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 cigalitas de tamaño mediano,
6 setas de cardo, 1/2 cebolla,
1/2 pimiento rojo, 2 tomates,
vinagre de sidra, perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una sartén con aceite de oliva, al fuego, se pochan la cebolla cortada en juliana y el pimiento cortado en tiras. Se sacan y se reservan. En ese mismo aceite de fritura, se saltean las cigalitas (pelada su cola). Las setas, cortadas en tiras finas, se saltean aparte con un diente de ajo picado en láminas.

En una fuente redonda de servicio se dispone un lecho con las verduritas pochadas; sobre él se colocan, alternando, cigalitas y setas, y alrededor se distribuye el tomate cortado en rodajas finas. Finalmente, se aliña con un baño de aceite de oliva virgen extra y vinagre de sidra, al gusto.

Se adorna con un espolvoreo de perejil picado muy fino.

EL CONSEJO

Ensalada de cigalitas

En vez de cigalitas pueden utilizarse colas de langostinos (salteadas como las cigalitas y también sin eliminar la cabeza, aunque se ofrezca pelada la cola) o colas de gambas grandes.



Ensalada de cigalitas, setas y verduritas



Tortilla
de judías
verdes

Tortilla de judías verdes

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

6 huevos, 1/2 kg de judías verdes,

3/4 kg de tomate,

50 g de jamón york,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

A las judías verdes se les quitan las hebras, se cortan en trozos de un centímetro y se ponen a cocer en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas; luego, se escurren y se extienden sobre un paño para que se sequen.

Mientras, se prepara una salsa de tomate, que se pasa por el pasapurés para que quede muy fina, y se reserva.

En una sartén con un poco de aceite se fríe el jamón cortado en dados y se deja dorar ligeramente; se le añaden las judías y se rehoga todo durante cinco minutos; luego, se reserva.

Los huevos se baten, se sazonan con sal y se añaden a las judías, mezclándolo todo bien; luego, se vierte en una sartén con un chorrito de aceite caliente y se deja cuajar.

La tortilla se sirve en un plato grande, cubierta con la salsa de tomate muy caliente.

EL TRUCO

Batir huevos

Los huevos para la tortilla se baten mucho mejor si antes de empezar se revienta la yema con un tenedor.

Si se añade una cucharada sopera (si la tortilla es grande) o una cucharilla (si es pequeña) de agua fresca, se facilita la mezcla de clara y yema.

No conseguiremos una tortilla mejor batiendo los huevos con la batidora eléctrica; al contrario, tarda más en cuajar y cuesta más doblarla.

MENÚ 9 Pasta con verduras [357 kcal] Huevos con pimientos [380 kcal]



Pasta con verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de pasta,

150 g de guisantes,

1 cebolla,

1/2 kg de zanahoria,

100 g de champiñones,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

A los champiñones se les corta inferior del tallo y se limpian con abundante agua.

En una cazuela con aceite se fríe la cebolla picada muy fina. Cuando empiece a dorarse se añade la zanahoria, bien lavada, pelada y partida en rodajitas, se rehoga y se añaden los guisantes y los champiñones picados. Se deja cocer todo durante 15 minutos.

En una cazuela con agua, sal y un chorrito de aceite de oliva virgen se cuece la pasta *al dente* (cocida por el exterior y con un punto de dureza en el interior) durante unos 10 minutos. Cuando esté lista, se escurre sin echarle agua y se pasa a una fuente. Se vierten por encima las verduras y se sirve caliente.





Huevos con pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos, 3 dientes de ajo,

4 pimientos, 1 barrita de pan,

pimienta, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los pimientos se asan ligeramente en el horno y se pelan a continuación. Se limpian de semillas y se cortan en tiras. En una cazuela de barro grande o en cuatro individuales, con un chorrito de aceite caliente, se doran unos ajos picados finos. Cuando tomen color se añaden los pimientos, se rehogan bien y se cascan los huevos, dejándolos cuajar.

El pan se parte en rebanadas finas. Se mete en el horno unos minutos y cuando esté un poco tostado se ponen una o dos rebanadas en cada cazuela. Se salpimientan los huevos y se sirven bien calientes.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las verduras coloreadas suelen tener cantidades más o menos importantes de vitamina C. Una de las principales funciones de este elemento es el efecto antioxidante, que se utiliza incluso como conservador de los alimentos, el llamado ácido ascórbico.



MENÚ 10

Puré de arroz y zanahorias [160 kcal]
Rosbif con lombarda [421 kcal]



Puré de arroz y zanahorias

INGREDIENTES

300 g de arroz, 4 zanahorias,

aceite de oliva, sal.

PARA EL CALDO DE VERDURAS

cebolla, zanahoria,

ajo puerro, pimiento rojo.

•PREPARACIÓN•

Las zanahorias se ponen a cocer, peladas o bien raspadas, en agua caliente. Transcurridos unos 30 minutos, se añade el arroz, un poco de caldo de verduras —que hemos preparado con antelación cociendo cebolla, ajo puerro, zanahoria y pimiento rojo— y un chorrito de aceite, y se deja cocer todo junto durante media hora.

Una vez cocido, se pasa por el pasapurés fino o por la batidora, y se sirve a continuación.

Si se desea, se puede servir con huevo cocido muy picado.

EL CONSEJO

Alimentación astringente

Este puré es muy útil cuando sea necesario seguir una dieta de este tipo.



Rosbif con lombarda

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de lomo alto,

1 col lombarda,

hilo de bramante,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se ata con unas vueltas de bramante para que quede con buena forma y se espolvorea con pimienta. Se rocía con un chorro de aceite y se mete en el horno a temperatura media durante 40 minutos. Durante la cocción se le darán un par de vueltas para que dore bien por todos lados. Se saca del horno, se desata y se deja reposar durante unos minutos.

Mientras, se prepara el rosbif, se limpia y se corta la lombarda en cuartos y se pone a cocer durante 15 minutos en un poco de agua con sal. Una vez tierna, se escurre y se reserva.

La salsa de preparar la carne se vierte en la fuente de servir. Se van colocando las rodajas de rosbif y se acompaña con la lombarda.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La familia de las coles, repollo, brécol, coles de Bruselas, lombarda, col china, etc., producen en el organismo un efecto antioxidante de gran efectividad. Para evitar la flatulencia que estos alimentos provocan, nada como una infusión de menta, anís e hinojo como postre.

MENÚ 11 Menestra variada [301 kcal]
Pollo asado al vermú con guarnición de tomates [423 kcal]



Menestra variada

INGREDIENTES

150 g de ternera, 1/2 lata de pimientos,
1/2 kg de tomates, 1 cebolla,
3 dientes de ajo,
1/2 vaso de vino blanco,
1 lata de champiñones,
1 lata de alcachofas, 1/2 kg de judías,
1/4 kg de guisantes, laurel,
perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se limpia y se corta en trozos pequeños y regulares; después se adoba con sal y ajo, y se deja reposar unos minutos para que el adobo la impregne. La cebolla se pica muy fina, junto con el perejil y un diente de ajo. Las judías se cuecen en agua hirviendo con sal, partidas en trozos pequeños, durante 15 minutos. Los champiñones, escurridos, se lavan para retirarles los restos de conservante. Si fuesen naturales habría que lavarlos bien, cortarles el final del tallo, y rehogarlos con un poco de ajo, aceite y vino blanco.

En una cazuela con un chorrito de aceite se rehoga la carne. A continuación, se añade el preparado de cebolla, los pimientos partidos y el tomate sin piel y picado. Se agrega el vino blanco, se tapa y se deja cocer durante 20 minutos.

Pasado el tiempo, se incorporan las judías, los guisantes y las alcachofas. Se mezcla todo bien y se continúa la cocción durante 10 minutos más.

Se sirve en una fuente y se acompaña con patatas en cuadraditos bien fritas.



Pollo asado al vermú con guarnición de tomates

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 1/4 litro de vermú,
pimienta, aceite de oliva, sal.

PARA LA GUARNICIÓN

12 tomates, 100 g de jamón,
1 cebolla, aceite de oliva.

•PREPARACIÓN•

El pollo, limpio, se sazona por dentro y por fuera con sal y pimienta. Se le pone un chorrito de aceite y se mete en el horno a temperatura media hasta que este dorado. A media cocción, se rocía con el vermú y se mantiene la cocción.

Mientras, se prepara la guarnición. La cebolla se pica muy fina y se pone a pochar con un chorrito de aceite; cuando comience a dorar se añade el jamón picado en taquitos muy pequeños. Después se vacían los tomates —hay un utensilio de cocina para esta función: el sacabocados o vaciador— y la pulpa se añade al sofrito, que se deja cocer durante 15 minutos. Los tomates que hemos reservado se rellenan con la guarnición con la ayuda de una cuchara de postre.

El pollo se trincha y se coloca en una fuente con su propio jugo y adornado con los tomates. Se sirve caliente.



Sopa con calabaza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 huevos, 1/2 kg de calabaza,

1/2 litro de leche, pan frito, sal,

1 cucharadita de aceite.

•PREPARACIÓN•

La calabaza, pelada y limpia, se pone a cocer en agua durante pocos minutos, porque sino perdería sus aportes vitamínicos y su aroma; la sal se debe echar después de hervir, ya que esta contribuye a endurecer el agua.

Ya cocida se escurre bien, se pone en un bol y se machaca con un tenedor hasta obtener una especie de pasta, añadiéndole medio litro de agua y la leche muy calientes, el aceite de oliva y los huevos batidos con un poco de sal.

Todo ello se pasa a una sopera y se sirve con dados de pan fritos.

EL CONSEJO

Alimentación con poca sal

Si al preparar un caldo o una sopa nos pasamos con la sal, basta con añadir una rodaja de patata antes de que acabe de cocer. En sólo un par de minutos absorberá la sal que sobre.





Hígado en brochetas

Hígado en brochetas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de hígado de ternera o cerdo,

200 g de tomates,

cebolletas, pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

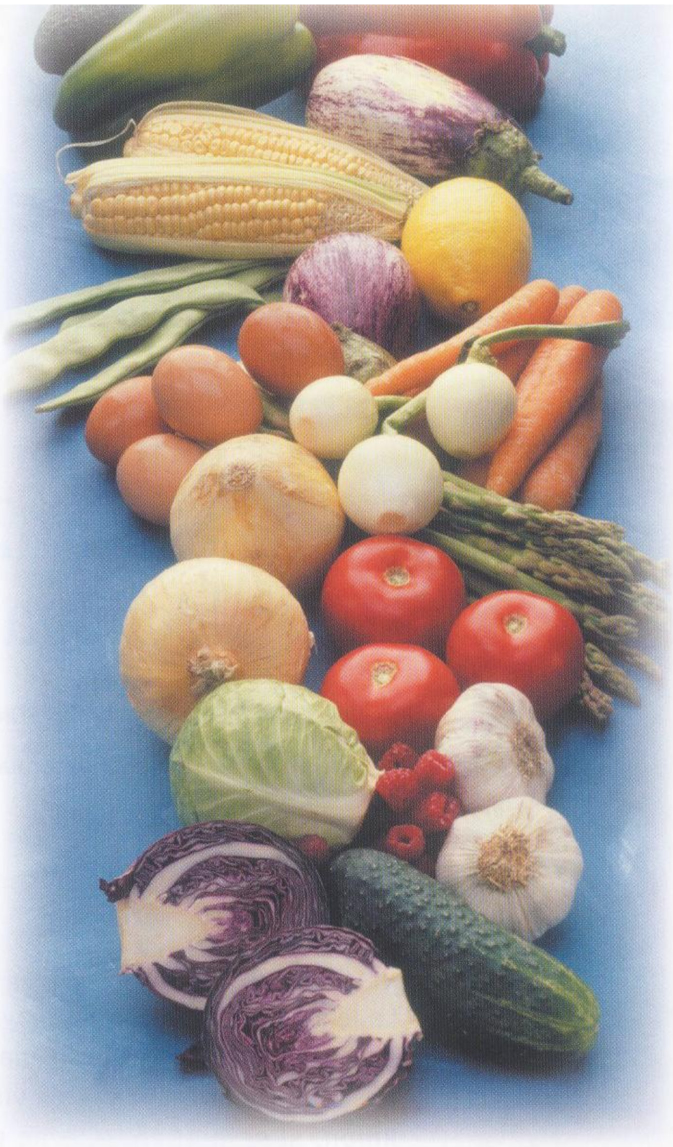
El hígado se corta en trozos cuadrados de unos dos o tres centímetros, y el tomate en cuñas. Se van ensartando 5 o 6 trozos en una brocheta alternativamente. Se colocan en una fuente de horno, se salpimentan y se espolvorean con un chorrito de aceite por toda sus caras. Se les da la vuelta en el horno de vez en cuando, y se dejan hacer hasta que estén doradas.

Se sirven muy calientes y se presentan sobre un lecho de cebolletas y patatas fritas.

EL CONSEJO

Hígado más tierno

El hígado resulta más tierno si se pone a remojo en leche durante un par de horas.



Menús para el control del colesterol y los triglicéridos

A veces escuchamos comentarios como: ¡Tengo colesterol! Pues menos mal, ya que sin colesterol no podemos vivir. La realidad es que, con una cantidad superior de colesterol de la que nuestro cuerpo es capaz de manejar es como realmente el organismo no debe vivir. Se producen acúmulos, endurecimientos y se genera una situación innecesaria de estrés fisiológico que nos pone en el disparadero de problemas cardiovasculares.

El colesterol "malo" es como un niño pequeño al que se le dice que recoja su habitación y lo único que hace es esparcir sus cosas sin orden y de forma que impide el uso práctico del espacio. El "bueno" es como la madre que va detrás recogiendo, seleccionando y tirando lo que ya no se va a utilizar. Por esta razón, es básico potenciar la presencia de colesterol "bueno" que sea capaz de recoger y eliminar el exceso para que el organismo funcione de forma ágil, fluida y se eviten los temidos acúmulos que hacen peligrar la salud de nuestro aparato circulatorio.



Ensalada de escarola y lechuga

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 lechuga, 1/2 escarola,

1 cebolla, 1 tomate,

aceite, vinagre, sal.

•PREPARACIÓN•

La lechuga y la escarola se lavan bien y se cortan menudas; se sazonan con sal fina y se aliñan con aceite y vinagre —o limón, si se prefiere—, y se ponen en una fuente; la cebolla, cortada en tiras previamente introducidas en agua fría durante media hora para suavizar el sabor, se coloca encima; por último, el tomate, partido en rodajas y sazonado, se pone alrededor —perderá la acidez si se sirve pelado.

La ensalada se tapa y se deja reposar durante unos minutos antes de servirla, para que se mezclen los diferentes sabores.

EL CONSEJO

Lechuga crujiente

Si la lechuga se pone en un recipiente con agua fría y el zumo de medio limón, perderá su aspecto mustio y quedará más crujiente al ser utilizada.



Bacalao a la plancha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

800 g de lomo de bacalao desalado,
6 cucharadas de aceite
de oliva virgen extra,
2 cucharadas de vinagre
de vino blanco,
1 cucharadita de pimentón dulce,
2 dientes de ajo, perejil.

•PREPARACIÓN•

En la sartén, con un chorrito de aceite, se cocinan los lomos de bacalao a la plancha, vuelta y vuelta, durante dos minutos por cada lado, dejándolo al terminar con la parte de la piel hacia arriba.

Se prepara un refrito con los ajos cortados en láminas; una vez dorados, se añade una cucharada de vinagre en la misma sartén y, ya retirada del fuego, se incorpora el pimentón —procurando que no se queme.

Para servir, se pone el lomo de bacalao en un plato con la piel hacia arriba, se decora con perejil y, por último, se salsea ligeramente con el refrito de ajo y pimentón.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El colesterol se puede definir como un tipo de molécula de grasa cuyo acúmulo excesivo consigue afectar al correcto funcionamiento corporal. Se encuentra principalmente en alimentos de origen animal: leche, quesos, mantequilla, carnes, embutidos, piel de aves, vísceras, etcétera.

paso a paso

Calabacines rellenos

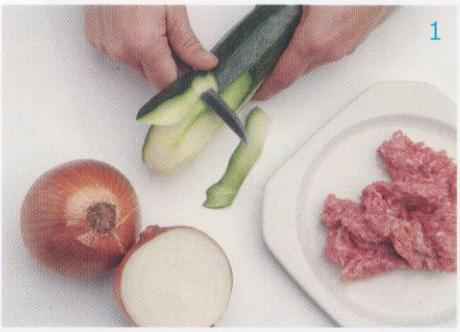
INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 calabacines,
75 g de carne picada, 2 cebollas,
2 huevos cocidos, 40 g de aceitunas
sin hueso, 40 g de pasas,
1 cucharada de almendra molida,
harina, caldo, vino blanco, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

1. Los calabacines se pelan y se vacían con el ahuecador. Se fríe una cebolla picada muy menuda y, cuando esté pochada, se añade la carne, que una vez dorada, se retira del fuego y se le añaden las aceitunas, las pasas y los huevos, todo bien picado. Con este preparado se rellenan los calabacines y se cierra la abertura con un casquete de cebolla, para que el picadillo no se salga; se rebozan en harina y huevo batido y se fríen en aceite abundante; luego, se pasan a una cazuela.

2. La otra cebolla se pica muy fina y se dora en una sartén con un chorro de aceite; luego, se añade una cucharada de harina y un tazón de caldo, y se deja cocer la salsa unos minutos; después, se pasa por un pasapurés y se rocía sobre los calabacines, que se mantienen a fuego lento hasta que estén tiernos.


1


2


3

Calabacines rellenos

3. Cuando los calabacines estén a punto, se sacan y se colocan en una fuente. Se añade la almendra molida a la salsa y se deja cocer durante cinco minutos; a continuación, se vierte sobre los calabacines y se sirve.





Ternera mechada con champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 solomillo de 1 kg,
1/2 kg de champiñones,
150 g de jamón, 1 limón,
aceite de oliva,
aceitunas sin hueso,
vino blanco, pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

El solomillo se limpia y se va mechando con las aceitunas y el jamón partido en tiras muy finas; se sazona con sal y pimienta, se unta con aceite de oliva y se coloca en una cazuela —en la cual se han puesto tres cucharadas de agua y otras tantas de vino blanco seco—; se mete en el horno a temperatura fuerte durante una hora. De vez en cuando, se riega con su propio jugo.

Ya asado, se saca a un plato y se deja enfriar un poco; los champiñones se limpian, se cortan en láminas y se rehogan durante 10 minutos en la salsa que ha soltado el solomillo.

La carne se trincha y se coloca en una fuente junto con los champiñones y algunas rodajas de limón. La salsa se sirve caliente en una salsera.

EL TRUCO

Champiñones frescos

Al margen de su color, se sabra si los cahmpiñones son frescos o no por la firmeza con la que sus sombrerito se sujeta al tallo.

Sopa de puré de patata

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 patatas grandes,

50 g de mantequilla,

1 pastilla de caldo,

perejil, azafrán,

ajo, cebolla, sal.

•PREPARACIÓN•

Se prepara un caldo con la mantequilla, la pastilla de caldo y sal —teniendo en cuenta que el caldo concentrado ya contiene sal—; cuando rompa a hervir, se le añade un trozo de cebolla, un diente de ajo, una rama de perejil y unas hebras de azafrán ligeramente tostado; se deja cocer durante 15 minutos, y trascurrido este tiempo, se cuela.

Las patatas se pelan, se cuecen y se machacan con un poco de mantequilla para preparar un puré, que se añade al caldo y se deja cocer lentamente durante media hora.

Se acompaña con cuadraditos de pan tostado, que se añaden en el momento de servir.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Lo más correcto es utilizar mantequilla en vez de margarinas de aceites vegetales. Estas últimas, por medio de un proceso químico llamado hidrogenación, modifican sus propiedades de grasa vegetal para hacerlas sólidas pero fáciles de untar y llegan a ser tan perjudiciales para el colesterol como las grasas animales.



Sopa de puré de patata



Pollo a la sidra

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 1 copa de jerez,

75 g de mantequilla,

1/2 botella de sidra,

70 g de nata fresca, laurel, harina,

pimienta, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo, limpio, se parte en trozos, se pasa por harina y se dora en una cazuela con la mitad de la mantequilla y un chorrito de aceite caliente; cuando tome color, se añade el jerez y la sidra, se sazona con sal y pimienta, se le añade una hoja de laurel y se deja a fuego lento hasta que esté tierno —aproximadamente una hora.

El pollo guisado se pasa a una fuente y se reserva al calor. En un cazo se funde el resto de la mantequilla, se rehoga una cucharadita de harina y se añade el jugo de guisar el pollo; se mezcla y se deja cocer durante unos minutos. Ya apartado del fuego, se le añade la nata líquida, se revuelve bien y se vierte sobre el pollo.

Se sirve inmediatamente. Puede acompañarse de una guarnición de champiñones.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La piel de las aves, que cuando se cocina se vuelve tan crujiente y rica, es la parte de la carne donde más colesterol se acumula. Por esto, las personas que siguen una dieta para el control del colesterol deben tenerlo muy en cuenta.

MENÚ 4 Menestra de nabos [387 kcal]
Capón con cebollitas [464 kcal]

Menestra de nabos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de nabos,
1/2 kg de patatas,
200 g de judías verdes,
1 manojo de espárragos,
6 alcachofas,
2 zanahorias,
200 g de tomates,
1 cebolla, caldo de carne,
aceite, sal.



•PREPARACIÓN•

En una cazuela grande se rehoga la cebolla picada muy fina junto con el tomate pelado, sin semillas y troceado menudo; cuando esté todo bien pochado, se añaden las zanahorias cortadas en rodajas, los nabos en dados, las judías verdes lavadas, sin las hebras laterales y troceadas, y los corazones de las alcachofas tambien partidos en trozos.

Cuando todas las verduras estén tiernas, se añade medio litro de caldo de carne, se sazona con sal y se deja cocer a fuego suave durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, se añaden las patatas cortadas en cuadraditos y se mantiene a fuego lento hasta que estén bien cocidas.

La menestra se sirve en una fuente adornada con los espárragos.

Capón con cebollitas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 capón, 1 kg de cebollitas,

1/2 litro de vino blanco,

laurel, tomillo, perejil,

aceite, pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

El capón se limpia, se vacía y se flamea; a continuación, se sazona con sal y pimienta por dentro y por fuera. Se rellena con 150 gramos de cebollitas y una cucharadita de aceite y se cierra la abertura con unos palillos.

En una cazuela con un chorrito de aceite se dora el capón por todas partes. Se añade el resto de las cebollitas, el vino blanco y un ramillete compuesto por las hierbas aromáticas. Se tapa y se deja cocer a fuego moderado hasta que el capón esté tierno. En este punto, se destapa y se mete en el horno a temperatura fuerte para que dore muy bien la carne.

Se sirve trinchado, rodeado de las cebollitas y la salsa —sin las hierbas—. Si se desea, se puede espolvorear un poco de perejil.

UN DATO CURIOSO

El capón es un pollo macho, castrado y sobrealimentado, sacrificado con un peso de 3-3,5 kg. Presenta gran cantidad de grasa entreverada, de modo que resulta una carne tierna, sabrosa y aromática, muy adecuada para preparar rellena y asada.



Alubias con acelgas y arroz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de alubias blancas,

1 manojo de acelgas,

50 g de arroz,

3 dientes de ajo,

1 cebolla pequeña,

1 tomate,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alubias se ponen a remojo la noche anterior. Al día siguiente, se cuecen en agua fría hasta que estén tiernas.

Las acelgas se lavan, se les quitan los tallos, se pican y se ponen a cocer en agua fría durante media hora. Una vez cocidas, se escurren y se echan en la cazuela de las alubias para continuar la cocción.

En una sartén con seis cucharadas de aceite se hace un sofrito con los ajos bien picados y la cebolla también picada; ya rehogado, se añade el tomate pelado y partido en trozos, se pasa bien y se incorpora a la cazuela de las alubias y las acelgas.

Ya casi cocidas, se sazonan y se les agrega el arroz. Todo ello se deja cocer hasta que el arroz esté en su punto.



•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Sobre el colesterol "bueno" y "malo" es preciso saber que debe haber de los dos en sus valores adecuados. El "bueno" es el encargado de ayudar a metabolizar y eliminar el exceso de colesterol acumulado. Una buena forma de estimular la presencia de valores deseables de colesterol "bueno" es hacer ejercicio suave de forma regular.



Congrio al ajoarriero

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 rodajas de congrio,

5 dientes de ajo,

1/2 cucharadita de vinagre,

1/2 cebolla, 1 huevo cocido,

laurel, pimentón, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se introduce el congrio en una cazuela, cubierto de agua fría, con la cebolla cortada en trozos, un diente de ajo y un trocito de laurel; se pone en el fuego y se deja cocer lentamente durante 15 minutos. Pasado este tiempo, se escurre y se pasa a una cazuela refractaria.

En una sartén con un chorrito de aceite se fríen los ajos cortados en trozos y, cuando empiecen a dorar, se apartan del fuego para que se enfríe un poco el aceite; entonces, se añade pimentón al gusto, una tacita de caldo de la cocción del congrio y el vinagre, se le da un hervor y se vierte sobre el congrio. Después, se introduce la cazuela en el horno a temperatura fuerte durante cinco minutos y se sirve inmediatamente.

EL CONSEJO

Conservar congrio

El congrio debe guardarse en la nevera no más de 48 horas después de su compra, aislado del resto de los alimentos para evitar que les transmita su olor. Si el consumo no se hace el mismo día o al día siguiente, conviene congelarlo a -18 ºC. De esta forma, mantiene en óptimas condiciones su sabor y todas sus propiedades nutritivas durante unos cinco o seis meses.

MENÚ 6 Surtido de verduras [172 kcal] Arroz con pichones [248 kcal]

Surtido de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

100 g de zanahorias,

100 g de nabos, 2 berenjenas,

100 g de guisantes, 2 tomates,

100 g de judías verdes, 1 limón,

1 rama de perejil picado,

aceite, pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

Las zanahorias y los nabos se pelan y se cortan en cuadraditos, a las judías verdes se les quitan las hebras laterales y se trocean, a las berenjenas se les retira la pulpa con un vaciador y el exterior se escalda en agua hirviendo y se reserva; luego, se hierven todas las verduras con los guisantes hasta que estén tiernas.

Aparte, se deja macerar el perejil picado en el zumo del limón durante 10 minutos.

Con las verduras, escurridas y regadas con medio vaso de aceite y el jugo del marinado, se rellenan las barquitas de berenjena reservadas; luego, se añaden los tomates, pelados, sin semillas y troceados, y, si se desea, se puede espolvorear con un huevo duro picado menudo.

EL DATO

La Fundación Española del Corazón acepta como normales los siguientes valores de colesterol en sangre:

- **Colesterol total:** menos de 200 mg/dl.
- **Colesterol LDL o malo:** menos de 100 mg/dl.
- **Colesterol HDL o bueno:** más de 35 mg/dl en hombres y 40 mg/dl en mujeres.
- **Triglicéridos:** menos de 150 mg/dl.



Surtido de verduras



Arroz con pichones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de arroz, 1 pichón,
1 cebolla, 1 zanahoria,
1 pimiento morrón,
1/2 vaso de vino blanco,
1 cucharadita de salsa de tomate,
2 dientes de ajo, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

El pichón, limpio, se pasa por una llama de alcohol, se lava y se corta en trozos; luego, se dora en un chorrito de aceite. La zanahoria, la cebolla y el ajo se pican menudos y se sofríen durante cinco minutos; se les añade el vino blanco y se deja cocer a fuego lento junto con la carne de pichón.

Cuando se consuma el vino, se agrega la salsa de tomate y se continúa la cocción hasta que la carne esté tierna; en ese momento, se agrega el arroz, se rehoga bien y se añade agua o caldo —doble cantidad que de arroz—. Se sazona y se deja en el fuego durante 15 minutos.

Se sirve adornado con tiras de pimientos.

EL CONSEJO

La carne de caza

La carne de caza es rica en hierro y fósforo, y está especialmente indicada para las personas que padecen anemia.

Sin embargo, también presenta algunos inconvenientes. En el músculo suele contener gran cantidad de ácido láctico, que posteriormente se convertirá en ácido úrico, contraindicado en casos de hiperuricemia y gota.

Canapés de setas

INGREDIENTES

Pan de molde o corriente,

1 kg de setas, 1/2 cebolla,

1 taza de leche, 1 diente de ajo,

1 yema de huevo,

perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pan se corta en rebanadas y se le da forma de triángulos. Se fríen en aceite caliente y se dejan escurrir sobre un papel absorbente.

Las setas se limpian y se pican menudas. Se les añade el ajo picado, la cebolla y el perejil. Se fríe todo junto en una sartén con un poco de aceite durante 15 minutos, sin dejar de revolver con una cuchara de madera.

A continuación, se añade la leche y una pizca de sal. Cuando la mezcla comience a espesar se retira del fuego, se le añade la yema de huevo y se mezcla muy bien.

Cuando esté casi fría, se extiende sobre el pan frito y se sirven los canapés.

EL CONSEJO

Consumir las setas

Lo mejor es consumir las setas en el menor tiempo posible para que no se alteren sus propiedades. Si se guardan en la nevera de un día para otro, deben cortarse los pies y las partes que no se aprovechen.





Conejo al romero

INGREDIENTES

1 conejo, 1 rama de romero,

1 cebolla, 1/4 kg de tomate,

1 vaso de vino blanco,

1/2 kg de patatas,

2 dientes de ajo, tomillo,

nuez moscada, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El conejo se parte en trozos, se sazona con sal, se riega con un poco de aceite y se pasa a una cazuela de barro; se le añade la cebolla picada, se pone en el fuego y se rehoga todo junto; luego, se vierte el vino y se deja cocer tapado durante 10 minutos.

En el mortero se machaca el ajo, una rama de perejil grande, un poquito de tomillo y el romero; se deslíe con un poquito de agua caliente y se vierte sobre el conejo, que se sazona con un poco de ralladura de nuez moscada. Después, se añade el tomate pelado y partido en trozos y se deja cocer hasta que esté tierno.

A media cocción se añaden las patatas —peladas y cortadas en trozos regulares— y se rectifica de sal.

Cuando el conejo esté en su punto, se retira del fuego y se sirve en la misma cazuela con las patatas y la salsa.

EL CONSEJO

Comprar y conservar garbanzos
Los garbanzos se venden cocidos, tostados, en remojo, envasados y secos. Estos últimos se suelen comercializar en envases con un peso determinado o a granel. Es importante observar que estén enteros y sanos, sin olor, y con tamaño y color uniformes.



Garbanzos con piñones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/2 kg de garbanzos, 100 g de piñones,
1 cucharada de salsa de tomate,
1 cebolla, 2 dientes de ajo,
perejil, aceite de oliva, sal.

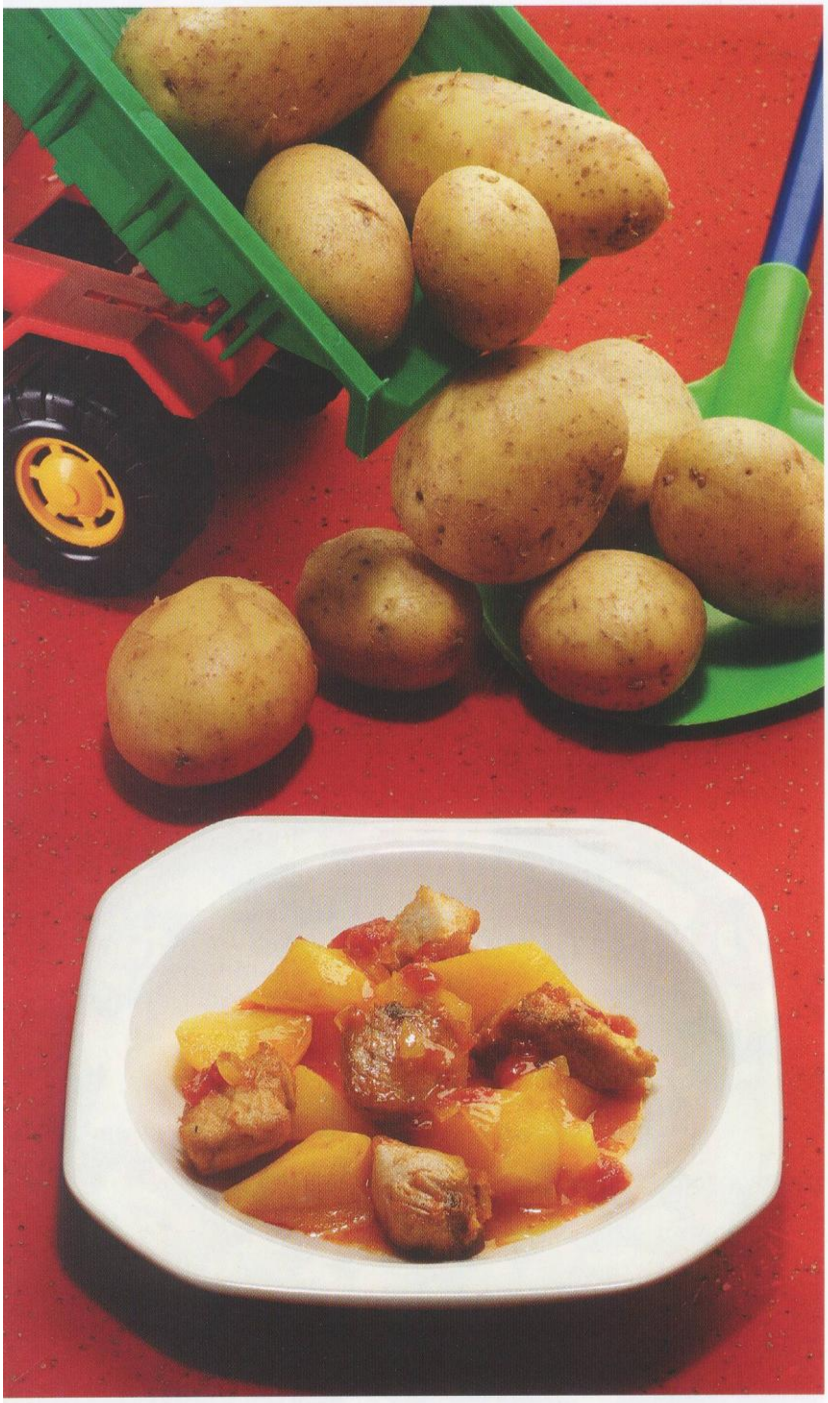
•PREPARACIÓN•

Los garbanzos se dejan a remojo durante la noche anterior a su preparación en agua templada con un poco de sal. Al día siguiente, se tira agua del remojo, se vuelven a lavar los garbanzos y se ponen a cocer cubiertos de agua con sal y un chorrito de aceite hasta que estén tiernos —suelen ser 2 horas a fuego suave en una cazuela normal o algo menos de 30 minutos en la olla rápida.

Mientras, se prepara un sofrito con la cebolla, el perejil y los ajos picados menudos, y el tomate troceado y pelado, y se deja cocer hasta que quede una salsa fina.

Los garbanzos cocidos se escurren, se les añaden los piñones y el sofrito, y se dejan en el fuego 15 minutos más a fuego lento. El caldo de los garbanzos puede utilizarse para preparar una sopa.

Garbanzos con piñones



Bonito con patatas

INGREDIENTES PARA 4 NIÑOS

400 g de bonito fresco,

3/4 kg de patatas,

1/2 kg de tomates,

1 pimiento,

1 cebolla, ajo,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las patatas, peladas y cortadas en cuadrados no muy pequeños, se ponen a cocer en agua fría con un poco de sal. El bonito se limpia, se le quita la piel, se trocea y, después de sazonarlo con ajo machacado y sal, se fríe en aceite bien caliente. Una vez frito, se pasa a una cazuela.

En el aceite sobrante se fríe la cebolla picada muy menuda. Cuando esté bien pasada, pero sin que llegue a dorar, se añaden los tomates sin piel ni semillas y cortados en trozos, así como el pimiento también picado. Se deja cocer todo unos cinco minutos y, transcurrido este tiempo, se vierte la salsa sobre el bonito, y se deja cocer lentamente durante 20 minutos.

Una vez cocidas las patatas, se escurren y se pasan a una cazuela. Sobre ellas se vierte el bonito con la salsa, agitando el recipiente para mezclarlo bien y que la salsa engorde un poco. Por último, se pone a fuego moderado, y, pasados 10 minutos, se sirve todo junto en una fuente.

Bonito con patatas

EL TRUCO

Comprar bonito fresco

Cuando se compra bonito se sabrá que es fresco cuando su carne sea firme. Además, si se compra en rodajas la parte de la carne que toca la espina tiene un color rojo fuerte.

MENÚ 9 Ensalada de castañas [215 kcal]
Pollo con guisantes [401 kcal]

Ensalada de castañas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de castañas,

1 limón rallado,

lechuga, mayonesa.

•PREPARACIÓN•

Las castañas se cuecen en agua y sal, cuidando que no hiervan muy rápido para que no se rompan.

Una vez cocidas, se pelan y se cortan en pedazos pequeñitos. Se ralla la cáscara de un limón y se espolvorea con ella las castañas.

En una fuente de servir, se colocan las hojas tiernas de la lechuga y se van poniendo puñaditos de castañas sobre ellas; todo ello se coloca con cierta gracia.

A la hora de servirlo, se puede acompañar con mayonesa.

EL TRUCO

Conservar las castañas

Las castañas se conservan muy bien durante tiempo, si se guardan entre arena bien seca.



Pollo con guisantes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 300 g de guisantes,

100 g de jamón,

1 lata de champiñones,

3 dientes de ajo,

10 almendras tostadas,

1 copa de coñac,

perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo se limpia, se trocea, se adoba con dos dientes de ajo machacados en el mortero y se deja reposar durante 20 minutos; transcurrido el reposo, se sazona con sal y se rehoga en una sartén con aceite; a medida que se va dorando, se va pasando a una cazuela de barro.

En el mismo aceite de freír el pollo —una vez colado— se pasa el jamón cortado en dados, los guisantes y los champiñones laminados; se saltea todo durante cinco minutos y se reserva al calor.

Mientras, se machacan las almendras en el mortero con un diente de ajo y perejil; se deslíe con el coñac y se vierte sobre el pollo, que se tapa, se rectifica de sal y se deja cocer lentamente hasta que esté tierno.

Cuando esté en su punto, se pasa el pollo a una fuente, regado con toda su salsa y guarnecido con el jamón, los guisantes y los champiñones.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La proteína del pollo emulsiona perfectamente con verduras y caldo para los purés de los niños o de las personas mayores que mastican con dificultad. A excepción de los pescados, el pollo es el más adecuado para estas situaciones.

Pollo con guisantes





Tomates rellenos en ensalada

Tomates rellenos en ensalada

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 tomates, 1 huevo cocido,
bonito en escabeche,
lechuga, mayonesa,
zanahoria, perejil,
aceite de oliva.

•PREPARACIÓN•

En un cazo con agua y sal se cuece el huevo. Los tomates se lavan y se les corta una rodaja de la parte superior. Con ayuda de una cuchara vaciadora se sacan la carne y las semillas de los tomates, y se mezclan con el bonito, el huevo cocido picado y la mayonesa. Los tomates se sazonan por dentro y se rellenan con la pasta. En una fuente se pone la lechuga, se rocía con aceite de oliva y se colocan los tomates. Se adorna con zanahoria y perejil.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El toque cítrico que aportan los tomates en esta receta, al igual que cualquier alimento ácido, estimula el vaciado de la vesícula, se produce un "reciclaje" de colesterol a nivel digestivo y la consiguiente expulsión del sobrante a través de la bilis. Esta es una de las formas en las que el organismo elimina el exceso de colesterol.

Bacalao a la vasca

INGREDIENTES

700 g de bacalao,

1 cebolla, 2 dientes de ajo,

1/4 kg de almejas,

1 copa de vino blanco,

1 rama de perejil,

aceite de oliva.

•PREPARACIÓN•

El bacalao se corta en cuadrados regulares —de unos cuatro por cuatro centímetros—, se lava en agua abundante y se pone a remojo durante 24 horas, cambiando el agua tres o cuatro veces y lavando el bacalao y el propio recipiente en cada cambio.

Una vez desalado el pescado, se le quitan las espinas, se escama con cuidado y se coloca en una cazuela con la piel hacia arriba.

Las almejas se ponen en un cazo al fuego con medio vaso de agua y, cuando comiencen a abrirse, se pasan a la cazuela con el bacalao; luego, se añade el agua de la cocción, después de colarla a través de un paño fino.

En una sartén con un chorrito de aceite caliente se sofríe la cebolla picada menuda y los ajos laminados; se agrega el perejil, machacado en el mortero y desleído con el vino blanco, y se deja cocer durante unos minutos. A continuación, se vierte el sofrito sobre el bacalao y se deja cocer suavemente durante media hora.

Se sirve en la misma cazuela y se puede adornar con tiras de pimiento asado.

Bacalao a la vasca



Acelgas con pasas

INGREDIENTES

2 manojos de acelgas,

2 dientes de ajo,

100 g de pasas,

aceite, sal.

EL CONSEJO

Consumir acelga

La acelga es una de las verduras más ricas en calcio y tiene importantes cantidades de yodo, magnesio y ácido fólico.

•PREPARACIÓN•

Los tallos y las hojas de las acelgas se cortan, más o menos menudos, según nuestro gusto; se lavan en agua fresca y se ponen en una cazuela con agua hirviendo. Se les da un hervor de cinco minutos, se escurren y se vuelven a poner en otra cazuela con agua en ebullición —así se evita que las acelgas tengan un sabor amargo—. Finalmente, se echa un chorro de aceite, se sazona con sal y se deja hervir durante media hora aproximadamente.

Transcurrido este tiempo de cocción, se comprueba que las acelgas estén tiernas —si no, se dejan cocer un poco más—, se escurren y se reservan.

En una sartén con un poquito de aceite se doran los ajos cortados en láminas finas; cuando adquieran color dorado, se añaden las acelgas y se rehogan bien. Por último, se incorporan las pasas, se les dan unas vueltas y se sirve caliente.





Carne picada con pimientos

Carne picada con pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de carne picada,
2 dientes de ajo,
1 cebolla, 6 pimientos,
2 tomates, perejil,
vino blanco,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se adoba con ajo y perejil machacados, se deja reposar unos minutos y se sazona con sal. Después se pasa a una cazuela con aceite caliente, se añade la cebolla picada fina y los tomates pelados y limpios, partidos en trozos. Se rocía todo con un chorro de vino blanco y se deja cocer durante 30 minutos a fuego lento.

Mientras, se limpian los pimientos, se les quitan el rabo y las semillas, y se meten al horno a asar. Una vez asados, se les quita la piel, se sazonan y se cortan en tiras. Se mezclan con la carne picada y se sirve todo bien caliente.

EL CONSEJO

La carne picada

La carne picada es un alimento muy perecedero. Lo mejor es picarla justo en el momento de elaborar cualquier plato. Lo que no se utilice debe congelarse.

Ensalada de pollo

INGREDIENTES

Pollo asado, jamón,
lechuga o escarola,
1 diente de ajo,
aceite de oliva,
vinagre, perejil,
salsa rosa, sal.

•PREPARACIÓN•

Para realizar esta ensalada se pueden utilizar los restos de pollo de una comida anterior, o bien cocer o freír una pechuga expresamente para la ocasión.

El pollo se desmenuza y se sazona con sal fina y aceite crudo; se le añade el jamón y el ajo —ambos picados menudos—; luego, se espolvorea con perejil, se mezcla bien y se riega con dos cucharadas de vinagre.

Por último, se pone en el centro de una fuente sobre un lecho de lechuga o escarola —cortada en tiras finas— y se adorna con salsa rosa.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

En las ensaladas que precisan mayonesa o salsa rosa para su presentación, debemos ser muy cautos a la hora de decidir la cantidad de ornamento, ya que este tipo de salsas tiene huevo en su base , lo que incrementa de manera excesiva el aporte de colesterol en las comidas.



Ensalada de pollo

Palometa con salsa de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de palometa,
1/2 kg de tomates,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

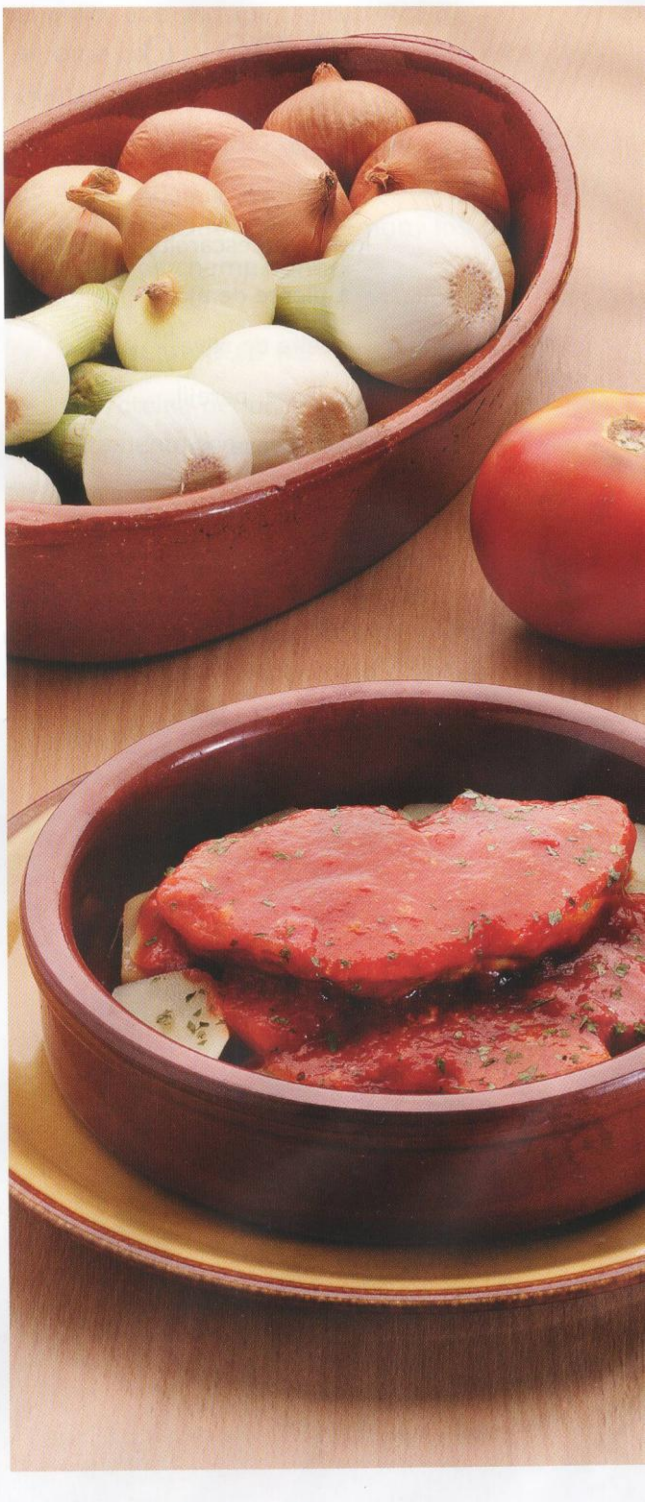
Con la cebolla picada muy fina, los ajos muy bien troceados, un poco de perejil y los tomates cortados en dados, se prepara una salsa de tomate. Cuando esté en su punto, se pasa por el pasapurés para que quede muy fina, se sazona con sal y se reserva.

Se le quita la piel a la palometa, se sazona con sal y se fríe en aceite hasta que esté dorada. Una vez frita, se coloca en una cazuela de barro o fuente de horno y se cubre con la salsa de tomate. Se agita la cazuela, para que se mezclen bien todos los ingredientes, y se deja cocer lentamente durante 10 minutos.

Una vez terminada la cocción, se sirve muy caliente en la misma cazuela.

EL CONSEJO

Propiedades de la palometa
La palometa pertenece al grupo de los llamados pescados azules, es decir, que aportan mayor contenido de grasa. Este tipo de grasa es muy beneficiosa para la salud cardiovascular, ya que su consumo disminuye el colesterol de la sangre, uno de los principales factores de riesgo. El pescado también aporta proteínas de buena calidad, vitaminas A y D, y minerales entre los que destacan el potasio y el fósforo.



Palometa con salsa de tomate



Menús para una tensión arterial saludable

Descubrir que tenemos la tensión alta es, a veces, fruto de una afortunada casualidad, pues muchas son las personas que viven y reinan haciendo caso omiso a los sofocones, al enrojecimiento de la cara ante el mínimo esfuerzo o a la sensación de mareo extraño, como si de volar se tratara.

Toda esta típica sintomatología suele acompañarse de un más o menos elevado peso corporal y sobre todo de una “hinchazón” generalizada que muestra al profesional una sobreingesta de alimentos muy ricos en proteínas, así como abundantes, por consiguiente, en sales minerales.

En la tensión alta, conviven varios factores pero el más determinante y arriesgado de conservar es el hecho de tener unas “tuberías” usadas, adaptadas a una corriente para la que están diseñadas, por las cuales discurre un caudal muy superior al que pueden soportar y todo esto durante años. El hecho de eliminar la sal o controlar su dosificación responde a un mecanismo fisiológico por el cual la cantidad de agua que fluye en nuestro organismo decide estar dentro o ser eliminada según el equilibrio interno entre dos minerales tan conocidos como el sodio y el potasio. En su buena medida está el quid de esta cuestión.

MENÚ 1 Puré de coliflor [160 kcal]
Corona de arroz al azafrán con níscalos [326 kcal]

Puré de coliflor

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 coliflor,

2 yemas,

3 patatas,

1/2 litro de caldo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pone una olla grande con dos litros de agua al fuego. Cuando comience a hervir se añade la coliflor en ramitas, las patatas peladas, en trozos medianos, y un poco de sal.

Una vez cocido todo, se pasa por el pasapurés —reservando algunas ramitas de coliflor— y se pone en otra cazuela. Se añaden el caldo y una cucharadita de mantequilla, y se deja cocer a fuego lento durante 15 minutos, sin dejar de revolver con una cuchara de madera. Las yemas se baten y se vierten sobre el puré. Se sirve en una sopera acompañado de las ramitas de coliflor cocidas.

EL CONSEJO

La coliflor, un vegetal sanísimo

Las principales propiedades nutricionales de la coliflor se centran en su gran aporte de vitamina C y minerales como el potasio o el sodio. Tiene una fácil digestión, ya que se procesa con suavidad en el estómago, pero a nivel gastrointestinal aumenta la producción de gases. La coliflor tiene escasa composición en materia grasa y se aconseja en dietas de adelgazamiento.



Puré de coliflor



Corona de arroz al azafrán con níscalos

Corona de arroz al azafrán con níscalos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4-5 pocillos de arroz de Calasparra,
3 dientes de ajo,
500 g de níscalos
(rovellón, seta de pino),
50-70 g de panceta ahumada,
1 cebolla mediana,
queso rallado, harina,
pimienta, perejil, aceite de oliva,
azafrán, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con aceite se doran los ajos (enteros) y se retiran. En ese aceite se rehoga ligeramente el arroz y seguidamente se cubre con el doble de cantidad de agua (8 pocillos), se sazona con sal y se colorea con azafrán. Se deja cocer a fuego medio-fuerte y continuo durante unos 20 minutos. Se reserva.

En una sartén con aceite al fuego, se pocha la cebolla picada muy fina junto a la panceta, cortada en trocitos pequeños. Se añaden después los níscalos troceados y se deja cocer todo junto hasta que las setas estén en su punto, un poco al dente, y la salsa espesita (si es preciso se liga con un poco de harina).

En una fuente de servicio se prepara una corona de arroz y en su centro se disponen los níscalos espolvoreados con perejil picado y un toque de queso rallado tipo emmental.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Al salpimentar los níscalos hay que recordar que la panceta ya aporta sal al plato. Si no tenemos níscalos, se pueden utilizar otras setas (de primavera, de cardo...).

MENÚ 2

Menestra a la bilbaína [482 kcal]
Sardinas a la jardinera [353 kcal]

paso a paso

Menestra a la bilbaína

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de jamón, 1 cebolla,
12 alcachofas, 1 lechuga,
1/4 kg de patatas,
1/4 kg de tomate,
1 manojo de espárragos,
4 puerros, 1/2 kg de guisantes,
2 zanahorias, 1 coliflor pequeña,
150 g de setas, 3 huevos cocidos,
1 tazón de caldo, vino blanco,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

1.- Las verduras se limpian y se ponen a cocer en agua caliente y sal. Cuando estén cocidas se reservan.

2.- En una cazuela se pocha la cebolla muy picada; cuando tome color se añade el jamón en tiras y la zanahoria en rodajitas. Se incorpora el tomate pelado y sin pepitas, una cucharadita de harina, un tazón de caldo, un poco de vino blanco y se deja cocer durante 15 minutos. Se añaden las setas limpias y partidas en trozos regulares, así como los guisantes y las patatas, picadas como para tortilla, y se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas.







Menestra a la bilbaína

3.- Las verduras cocidas se trocean, se rebozan en harina y huevo batido, y se fríen en un poco de aceite —excepto los espárragos que no se fríen—. Se vierte todo en la cazuela, se le dan unas vueltas y se deja en el fuego cinco minutos.

Se puede servir adornado con los huevos cocidos y los espárragos.



Sardinas a la jardinera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de sardinas,

1 cebolla, 1 pimiento,

1 kg de tomate, ajo,

perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las sardinas se lavan y se limpian. Se dejan abiertas y se sazonan con sal. La cebolla, el pimiento y los tomates, escaldados y pelados, se pican menudos.

En una fuente se pone un fondo de aceite, se cubre con un poco del picadillo de verduras, se coloca una capa de sardinas abiertas, se pica un poco de ajo y perejil, se cubre con otra capa de verduras y se pone otra capa de sardinas, se pica ajo y perejil, y por último, se cubre con el resto de picadillo de verduras. Se rocía con aceite y se tapa. Se deja cocer a fuego lento durante una hora.

Pasado el tiempo, se destapa y se mete unos minutos en el horno para que se consuma todo el líquido. Se sirve en la misma fuente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Una práctica muy interesante para los que se precian de gourmets es la de comenzar a salar mínimamente las carnes y pescados. De esta forma obtenemos el sabor real de los alimentos y logramos prevenir una ingesta excesiva de sales.

Sardinas a la jardinera



Arroz con repollo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de arroz,

1 repollo pequeño,

1 cebolla,

vino blanco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con aceite se fríe la cebolla picada muy fina. Cuando comience a dorar, se le añade un buen chorro de vino blanco.

El repollo se lava y se pica en juliana muy fina. Se añade a la cazuela, se rehoga bien, se cubre con agua, se sazona y se deja cocer durante 40 minutos.

Pasado este tiempo, se añade el arroz y se deja cocer lentamente durante 15 minutos. Reposa durante cinco minutos y, sin más, se sirve.

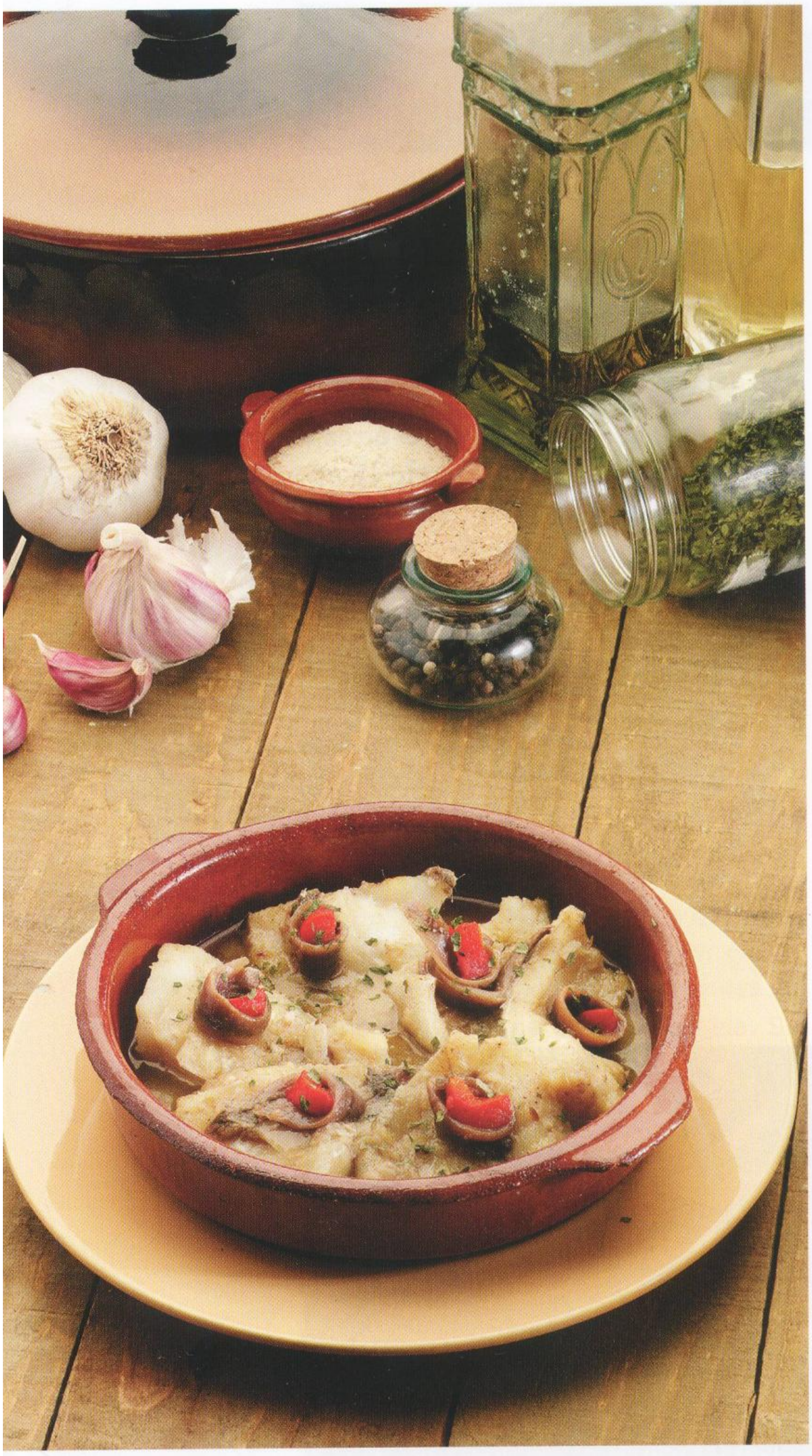
EL CONSEJO

Recalentar el arroz

Si sobra arroz, la mejor forma de recalentarlo al día siguiente y que no quede frío es hacerlo en una sartén, tapado y con un poco de aceite o agua.



Arroz con repollo



Bacalao a la cazuela

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de bacalao,

1 lata de anchoas,

1 cebolla,

2 dientes de ajo,

1 cucharada de perejil picado,

1 cucharada de pan molido,

pimienta negra,

aceite de oliva.

•PREPARACIÓN•

El bacalao se corta en trozos regulares, se lava en abundante agua y se pone en un recipiente grande; se mantiene a remojo durante 24 horas; entretanto se debe cambiar el agua tres o cuatro veces; cada vez que se cambia el agua se debe lavar el bacalao y el recipiente.

El bacalao, ya desalado, se limpia de espinas y escamas, y se divide en tiras finas.

Se pone una cazuela de barro al fuego con dos o tres cucharadas de aceite; cuando esté caliente, se añade el bacalao, los ajos picados, la cebolla también picada, las anchoas troceadas, el perejil y un poco de pimienta negra; se remueve bien y se deja cocer durante un cuarto de hora.

Cinco minutos antes de retirarlo del fuego, se espolvorea con pan rallado y se deja que termine la cocción. Se sirve inmediatamente en la misma cazuela de barro.

Bacalao a la cazuela

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El bacalao aporta 11 mg de calcio y 190 mg de fósforo. Al igual que la mayoría de los pescados, proporciona elementos básicos para el crecimiento de niños, la consolidación de fracturas o la prevención de la osteoporosis.

MENÚ 4

Sopa de lechuga [26 kcal]
Mero con setas [279 kcal]

Sopa de lechuga

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

2 lechugas,

1,5 litro de caldo desgrasado,

1 cebolla,

1 cucharadita de sal,

pimienta.

•PREPARACIÓN•

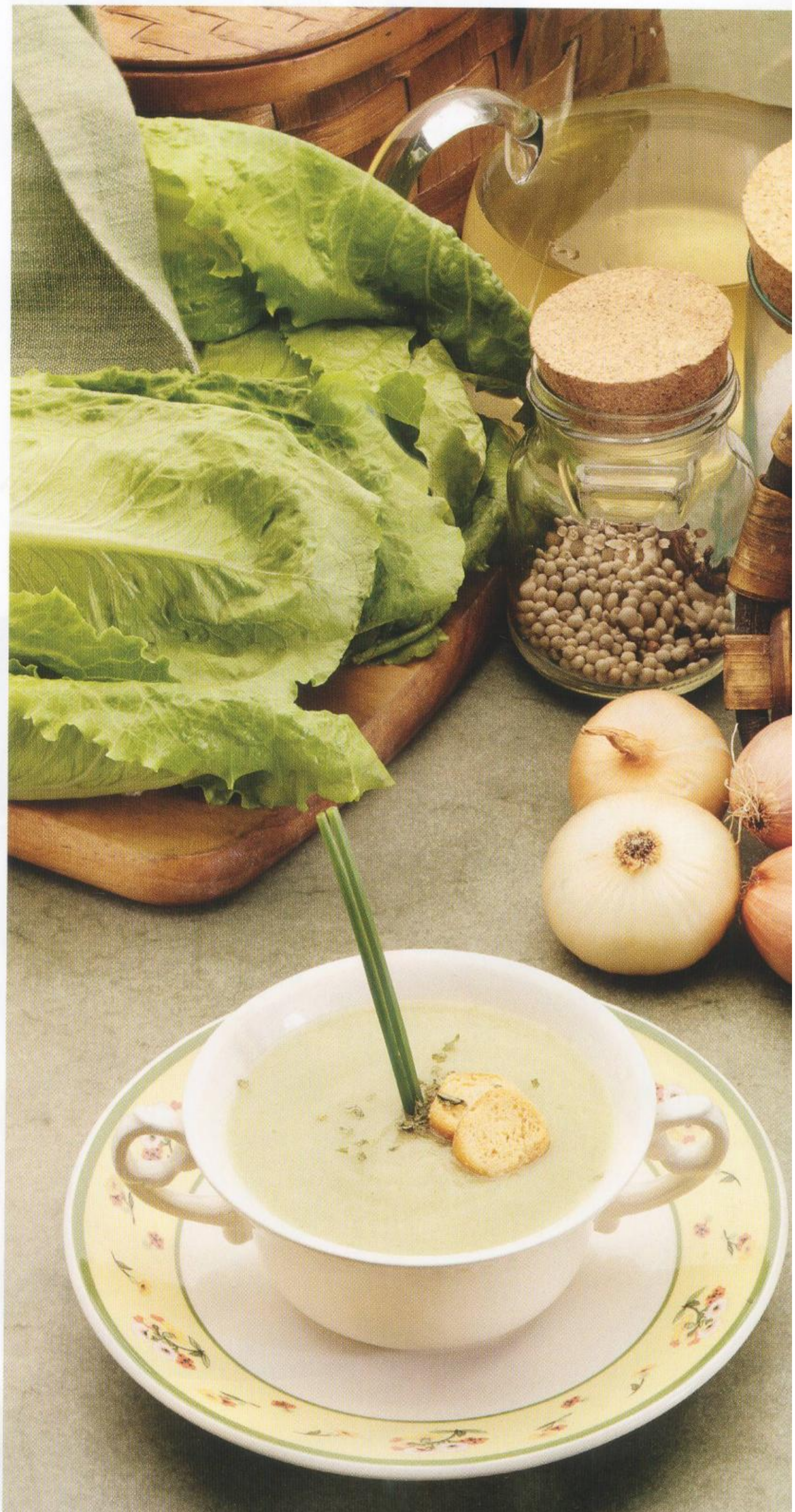
Se lavan las hojas de lechuga concienzudamente. Las cebollas se pelan y se parten en dos mitades. Mientras, se pone a calentar en una olla el caldo —de ave o de verdura— desgrasado, y cuando rompa a hervir se introducen las verduras, continuando la cocción durante 20 minutos.

Transcurrido el tiempo de cocción, se condimenta con sal y pimienta, y se pasa todo por la licuadora hasta que quede muy fina.

Esta sopa se sirve bien caliente en tazones de consomé individuales, adornada con un toque de perejil picado y acompañada con costrones de pan tostado.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El efecto diurético de la lechuga beneficia la eliminación del exceso de minerales a través de la orina. La fibra que contiene ayuda a eliminar el exceso de colesterol por vía intestinal.



Sopa de lechuga

Babilla de ternera al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de babilla de ternera,

2 zanahorias,

1 cebolla,

2 tomates,

1 vasito de jerez,

perejil, laurel, pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se limpia bien de grasa y se le quita la piel dura de alrededor. Una vez preparada, se salpimienta y se ata con hilo de bramante para que tenga buena forma.

En una fuente de horno, se pone una base de cebolla cortada en láminas, las zanahorias cortadas en rodajas finas, los tomates limpios, pelados, sin pepitas y en trozos pequeños, el perejil también picado fino y la hoja de laurel. Se coloca la carne encima, se rocía con un chorro de aceite de oliva y se mete en el horno a temperatura media previamente calentado. Cuando esté dorada, se vierte el vaso de jerez y se deja cocer manteniendo la temperatura media hasta que la carne esté tierna.

Se sirve la carne en lonchas, presentadas en una fuente y con la salsa pasada por el pasapurés.

Babilla de ternera al horno



Patatas con cebolla

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de patatas,
1/4 kg de cebolla,
queso rallado,
nuez moscada,
perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las patatas se pelan y se parten en rodajas finas.

En una sartén con un poco de aceite se fríe la cebolla, cortada en rodajas finas. Antes de que comience a dorarse, se añaden las patatas y a fuego lento se van cociendo más que friendo.

Ya pasadas, se colocan en una fuente de horno, se les pone un poco de pan rallado y poco de nuez moscada. Se meten en el horno unos momentos a gratinar.

Se sirven en la misma fuente con un poco de perejil picado para adornar

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La cebolla tiene la capacidad de ayudar a eliminar líquidos en exceso (que provocan el aumento de presión) sin los inconvenientes de los diuréticos tradicionales. Este vegetal aporta cantidades muy interesantes de minerales que se pierden en la orina y descompensan el equilibrio fundamental entre ellos.



Patatas con cebollas



Mero con setas

Mero con setas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de mero,

200 g de setas,

1/2 kg de cebolla,

2 onzas de chocolate,

1 cucharada de harina,

1 limón, vino blanco,

pan, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una sartén con un poco de aceite, se pone a freír la cebolla picada muy fina. Mientras se dora, se limpian las setas lavándolas bien, pero sin dejarlas a remojo; se pican y se añaden a la cebolla cuanto esta esté dorada; se echa la harina, el perejil picado, un vaso de vino blanco y un tazón de agua o, mejor, de caldo —que puede ser de cubitos—, se deja unos minutos en el fuego, sazonándolo con sal.

El mero se parte en trozos regulares, se sazona y se pone en una cazuela con un poco de aceite. Se rehoga bien y se espolvorea con el chocolate rallado. Se cubre con la salsa preparada y el zumo de limón. Se deja cocer a fuego lento durante 20 minutos.

El mero se pasa a una fuente de servir junto con la salsa y se adorna con costrones de pan frito.

MENÚ 6

Menestra de arroz [482 kcal]
Albóndigas de carne con verduras asadas en parrilla [442 kcal]

Menestra de arroz

INGREDIENTES

200 g de arroz,
200 g de patatas,
200 g de zanahorias,
150 g de nabos,
2 dientes de ajo,
1 cebolla, perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con aceite se pocha la cebolla picada muy menuda y los dientes de ajo laminados; cuando estén fritos, se añaden las zanahorias, peladas y cortadas en cuadraditos, y los nabos, partidos del mismo modo.

Se rehoga y se añaden las patatas, peladas y cortadas en trozos, un litro de agua caliente y sal, y se cuece a fuego lento hasta que las patatas estén medio hechas. En ese momento, se añade el arroz y se deja cocer hasta que esté listo —unos 15 minutos.

Finalmente, se pasa a una fuente o sopera, se espolvorea con perejil y se sirve muy caliente.

EL CONSEJO

Aporte nutricional

Los cereales, las legumbres y los tubérculos se pueden preparar de muchísimas maneras y aseguran el aporte necesario de proteínas e hidratos de carbono.



Menestra de arroz



Albóndigas de carne con verduras asadas en parrilla

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de carne de ternera,
2 cebollas, 2 dientes de ajo,
1 cucharadita de pimentón dulce,
1 pizca de pimienta,
2 tomates rojos duros,
2 pimientos, 3 alcachofas,
2 rebanadas de pan asentado,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pan duro se remoja en agua y después se aprieta bien con las manos y se desmenuza en un cuenco. Se agrega la cebolla, picada muy fina; los ajos, aplastados en el mortero; el pimentón, la pimienta y la sal, y se amasa todo perfectamente hasta lograr una mezcla homogénea.

Se forman las albóndigas con porciones de esta masa y, engrasadas con un poco de aceite, se asan a la parrilla debiendo quedar bien pasadas y, a la vez, jugosas.

Aparte, se asan a la parrilla las verduras citadas (tomates, pimientos y alcachofas). Se emplatan alternando albóndigas y verduras. Pueden acompañarse con patatas fritas.

EL CONSEJO

Carne para albóndigas

La carne de las albóndigas debe ser de excelente calidad. Lo mejor es picar la carne justo en el momento de elaborarlas.

Calabacines con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 calabacines,

1/2 kg de tomates,

1 cebolla,

2 dientes de ajo,

2 cucharadas de queso rallado,

harina, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los calabacines se pelan y se parten en rodajas. Se rebozan en un poco de harina y se fríen en una sartén con un chorrito de aceite. Ya fritos, se colocan en una fuente de horno.

En la misma sartén, se fríen la cebolla y los ajos picados muy finos. Una vez fritos, se añaden los tomates pelados y en trozos, así como el perejil, se sazona con sal y se deja freír hasta que todo esté bien pasado.

La salsa se tritura en el pasapurés y se vierte sobre los calabacines. Se espolvorean con queso rallado y se meten en el horno durante 10 minutos. Por último, se deja gratinar unos instantes y se sirven en la misma fuente.

EL CONSEJO

Conservar los calabacines

El calabacín puede conservarse en el frigorífico durante unas dos semanas. También se pueden conservar los calabacines congelados, siempre que con anterioridad se escalden en agua hirviendo durante unos tres o cinco minutos.



Pollo con champiñones y cebollitas

INGREDIENTES

1 pollo,

1 cucharada de champiñones,

12 cebollitas,

1/2 copa de coñac,

3 dientes de ajo,

caldo de pollo,

perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo se limpia y se corta en trozos, se sazona con ajo y sal, y se rehoga en una cacerola con un chorrito de aceite. Después se añade una tacita de caldo y un diente de ajo machado en el mortero con una rama de perejil y desleído con el coñac. Se deja cocer hasta que esté tierno.

Las cebollitas se saltean ligeramente y 15 minutos antes de quitar el pollo del fuego se añaden los champiñones y las cebollitas. Se pasa a una fuente y se sirve todo con su jugo.

EL CONSEJO

La carne de pollo

Cien gramos de esta carne con piel aportan 167 calorías; 9,7 gramos de grasa y 110 mg de colesterol. La misma cantidad de pollo sin piel tiene 112 calorías; 2,8 gramos de grasa y 96 mg de colesterol. El contenido en vitaminas y minerales, en cambio, es similar.



Pollo con champiñones y cebollitas

Ensalada primavera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de judías verdes,

200 g de coliflor,

200 g de puntas de espárragos,

1 pepino, 1 cogollo de lechuga,

3 tomates, 2 huevos cocidos,

vinagre, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las judías verdes se cortan en trozos y se cuecen destapadas en agua hirviendo con sal. Una vez cocidas, se escurren y se reservan. La coliflor se separa en ramitos, que se cuecen destapados en agua hirviendo con sal; luego, se escurren y se reservan.

El pepino, pelado, se corta en rodajas muy finas, se sazona con sal y se deja reposar durante media hora. Pasado este tiempo, se escurre, se seca con un paño y se reserva. Los tomates se cortan en rodajas finas, se salan y se dejan reposar durante 15 minutos. La lechuga se pica muy menuda y se reserva.

Aparte, se prepara una salsa vinagreta, que poco antes de llevar el plato a la mesa se mezcla en una ensaladera con los espárragos, la coliflor, las judías verdes y el pepino. Este preparado se coloca en forma de cúpula, alisándolo con una cuchara; por encima se reparte la lechuga y alrededor se distribuyen las rodajas de tomate, alternándolas con otras de huevo.

EL TRUCO

Ensalada más jugosa

La ensalada resultará más jugosa si los tomates se parten en cuñas, comenzando a cortar por la parte inferior del tomate.



Ensalada primavera

Ternera asada con puré de castañas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de carne de ternera para asar,

1/2 kg de castañas,

1 vaso de vino blanco,

1 taza de leche,

2 yemas de huevo,

3 cebollas medianas,

3 dientes de ajo,

perejil,

aceite de oliva, sal.

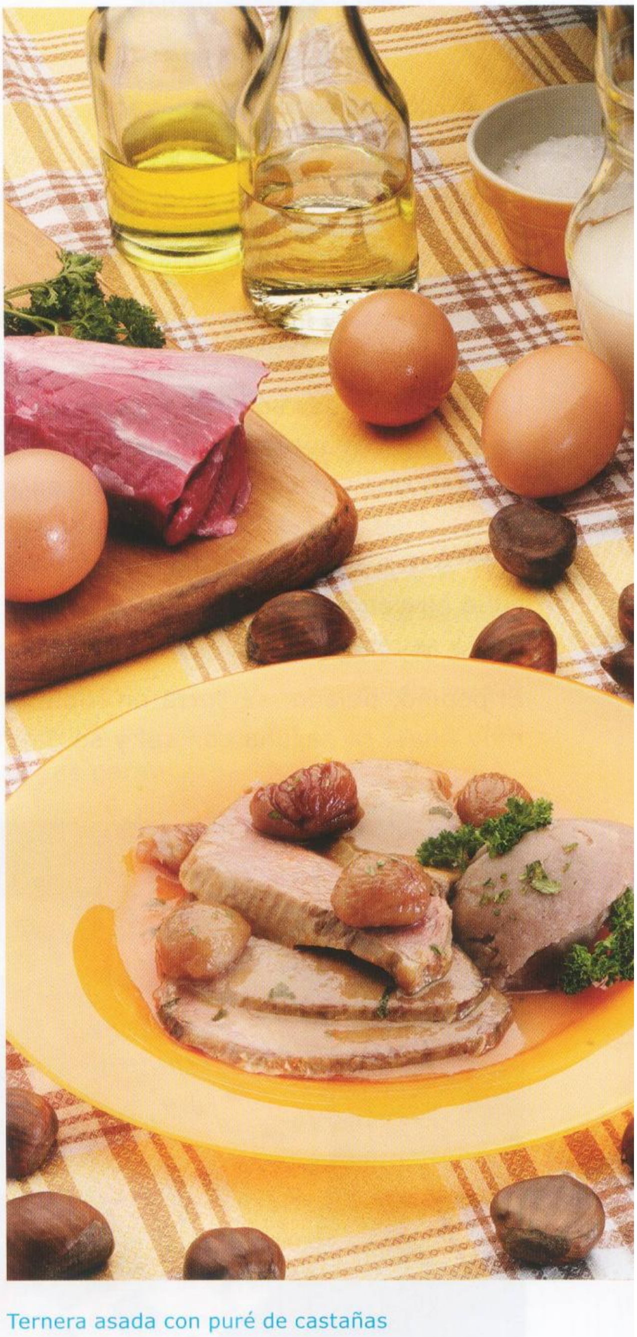
•PREPARACIÓN•

La carne se adoba con dos dientes de ajo machacados en un mortero y se deja reposar media hora; después, se sazona con sal y se rehoga en una cazuela con aceite bien caliente hasta que se dore; entonces, se agregan las cebollas en trozos grandes y el ajo y el perejil, machacados en el mortero, y todo ello desleído en el vino; se tapa y se cuece a fuego lento hasta que la carne esté tierna; en ese punto, se retira la carne y se reserva al calor. Si la salsa quedase muy ligera, se cuece destapada para que reduzca.

Las castañas se pelan y se cuecen en agua y leche a partes iguales; luego, se escurren, se les quita la segunda piel y se pasan por el pasapurés, ligándolas con las yemas de huevo y un chorro de aceite; después, se coloca el puré en una manga de boquilla rizada y se marca un borde alrededor de una fuente alargada, que se mete en el horno a dorar. Ya dorado el puré, se corta la carne en lonchas y se pone en el centro de la fuente regada con la salsa. Se sirve muy caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El exceso de peso en personas con la tensión alta es el principal punto a mejorar cuando comenzamos un tratamiento para atajar este problema. De nada sirve quitar la sal y las grasas cuando la dieta no ayuda a reducir el peso. En una proporción muy alta, nada más reducir unos tres o cuatro kilos, la tensión baja a niveles que rondan la normalidad.



Ternera asada con puré de castañas

MENÚ 9 Alcachofas en salsa [232 kcal] Pollo entomatado [468 kcal]

Alcachofas en salsa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 alcachofas,

1 cucharadita de queso rallado,

1/2 litro de leche,

harina, limón,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se cortan los tallos de la alcachofa y las puntas de las hojas. Se frotan los bordes con limón para que no se oscurezcan. Se disuelve un poco de harina en agua fría y se vierte la mezcla en una cazuela con un litro de agua caliente, el zumo de un limón, una cucharada de aceite y sal.

Se pone al fuego removiendo dos o tres veces, y cuando comience a hervir, se incorporan las alcachofas. Se deja cocer lentamente hasta que las alcachofas estén en su punto —se sabrá cuando puedan atravesarse fácilmente con un alfiler—. Después, se escurren, se cortan a la mitad y se colocan en una fuente de servir.

En un cazo se prepara una bechamel muy fina con un chorrito de aceite, una cucharadita de harina, la leche y una pizca de sal. Cuando esté lista se vierte sobre las alcachofas, se espolvorean con queso rallado y se meten en el horno a gratinar durante unos minutos.

Se sirven inmediatamente.



Alcachofas en salsa



Pollo entomatado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 12 cebollitas pequeñas,
1 cebolla grande, 1 kg de tomates,
3 dientes de ajo,
1 vaso de vino blanco, perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo —perfectamente limpio y vaciado— se sazona con un poco de sal por dentro y se ata con hilo de bramante para que mantega la forma. Se adereza con ajo machacado y se deja reposar durante 15 minutos. Después, se pasa a una cacerola grande.

En una sartén con un poco de aceite se dora la cebolla picada muy fina. El tomate se limpia de piel y semillas, y se trocea bien. Cuando la cebolla haya tomado un poco de color se le añade el tomate y se deja que se cocine durante unos minutos. Cuando esté todo bien pochado se vierte sobre el pollo y se agrega un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil desleído con vino blanco. Se sazona, se tapa y se deja cocer durante una hora y media. A media cocción, se añaden las cebollitas peladas y se rehoga todo con un chorrito de aceite.

Cuando el pollo esté tierno, se saca y se deja enfriar. Una vez frío, se trincha y se pasa a una fuente calentada. La salsa se pasa por el pasapurés y se vierte por encima del pollo.

Este plato se sirve bien caliente regado con la salsa, y como guarnición podemos utilizar unas patatas fritas o ensalada variada.

Pollo entomatado

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Seguramente, todos conocemos a alguien que está medicándose para controlar su tensión. Estas personas suelen utilizar complementos de potasio para mantener ese equilibrio tan delicado que se produce entre este mineral y el sodio. El tomate es un alimento muy rico en potasio, al igual que los pimientos, el plátano, etc., que pueden aportarlo de manera natural a la dieta.

Ajo blanco con uvas

INGREDIENTES

20 almendras,

1 racimo de uvas,

4 dientes de ajo,

agua, pan, vinagre,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las almendras se ponen en agua hirviendo hasta que se vea que sueltan la piel; se pelan y se ponen en el mortero con los ajos y una cucharadita de sal. Se machaca bien y se añade la miga de pan previamente remojada; se machaca de nuevo hasta que todo quede bien mezclado. Se va añadiendo poco a poco el aceite hasta formar una pasta ligera, se le echa un chorrito de aceite y se revuelve bien.

Se pone todo en una sopera y se va añadiendo agua fría para desleírla. Por último, se adorna con las uvas limpias de piel y desgranadas, y pedacitos de corteza de pan.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El ajo aporta gran sabor a los platos sin necesidad de añadir sal. Este elemento debe utilizarse sin problema en la dieta de los hipertensos, ya que ayuda a olvidar el tópico de que las comidas sin o bajas en sal son insípidas y aburridas.



Ajo blanco con uvas

Cerdo con pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de carne de cerdo,

2 dientes de ajo,

1 rama de perejil,

1 taza de caldo, 1 cebolla,

2 pimientos verdes,

1 pimiento rojo,

harina, vinagre,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se corta en trozos iguales y se salpimienta.

En una cazuela con un chorrito de aceite caliente se rehoga la cebolla cortada en aros o en juliana. Cuando comience a tomar color se retira a un plato.

En el mismo aceite se fríe la carne, un poco rebozada en harina, hasta que esté dorada, se incorpora la cebolla reservada, los pimientos verdes cortados en juliana y el caldo —puede ser de cubito—. Se deja cocer lentamente durante una hora.

Los ajos y el perejil se machacan en el mortero, se deslíen con una cucharada de vinagre y se añaden al guiso a media cocción.

El pimiento rojo se asa en el horno. Se pela y se corta en tiras.

Se sirve la carne en una fuente adornada con los pimientos.

EL CONSEJO

Conservar la carne de cerdo

Nada más comprarla lo mejor es conservarla en la parte más fría de la nevera, en un recipiente con rejilla para aislarla del jugo que desprende.

Si se congela, se debe cortar en trozos no muy grandes, de este modo se conservará entre tres y cuatro meses. Una vez descongelada, nunca se debe volver a congelar.



Cerdo con pimientos

MENÚ 11 Patatas en ensalada [384 kcal] Pavipollo asado con manzanas [449 kcal]

Patatas en ensalada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de patatas,

1/4 kg de judías verdes,

1/2 lechuga, 2 zanahorias,

3 huevos cocidos,

1 lata de sardinas en lata,

1 cebolla, 2 tomates,

1 pimiento, vinagre,

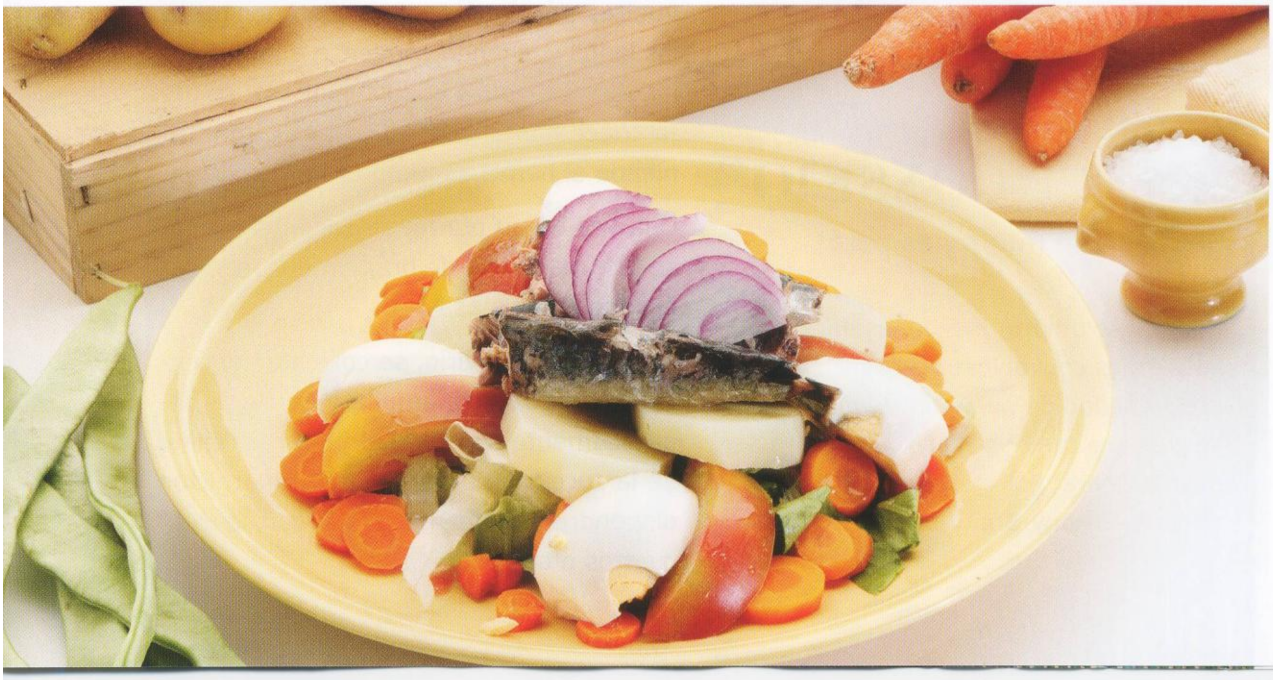
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

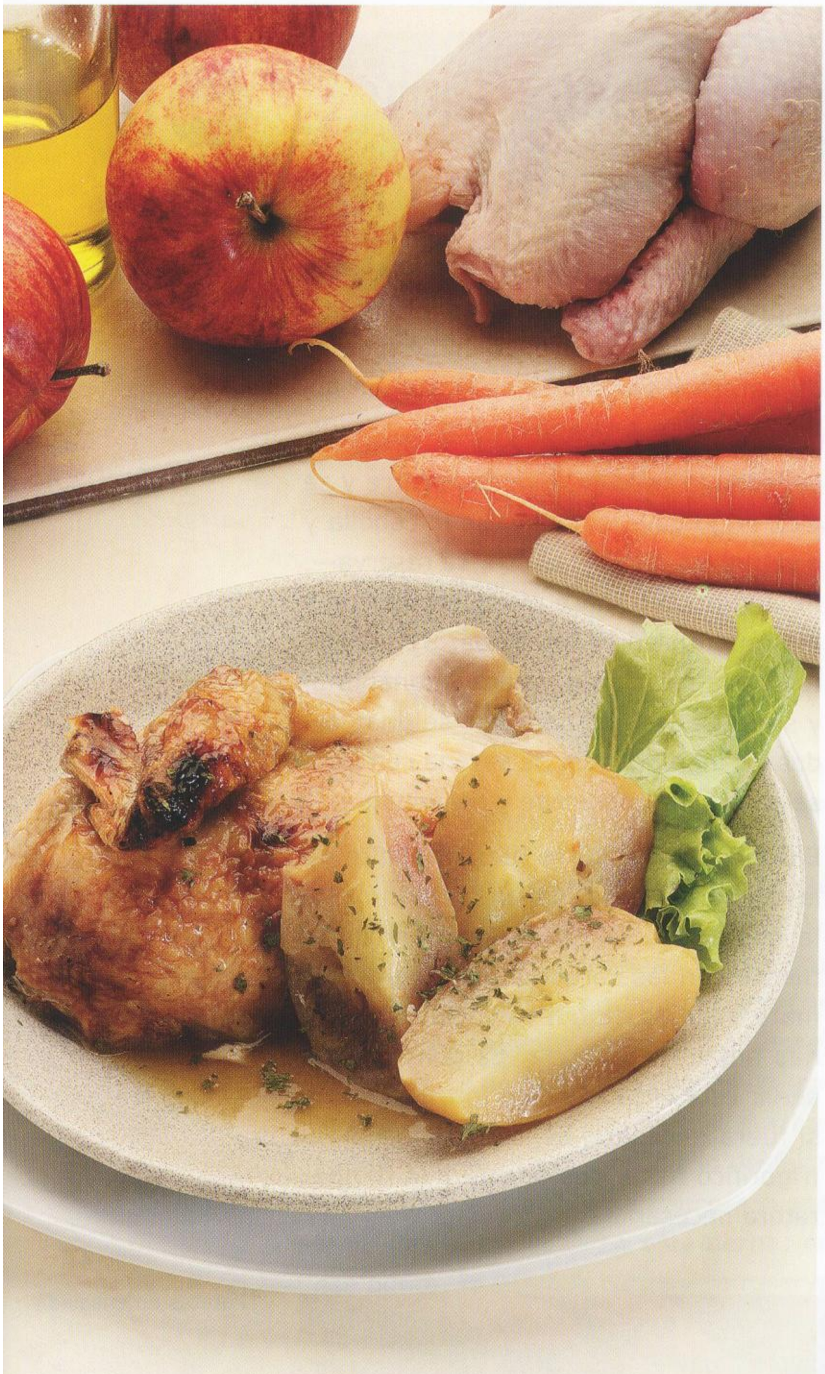
Se cuecen en una olla con una pizca de sal las patatas y las zanahorias enteras. Mientras, se limpian las judías verdes, se parten en trozos y se ponen a cocer en agua caliente con sal. Ya cocidas las patatas se pelan y se parten en rodajas, y se procede de la misma manera con las zanahorias. A este preparado de rodajas de patata y zanahoria se le suman las judías verdes, una vez cocidas.

La lechuga se lava bien, se escurre y se pica en juliana, al igual que la cebolla y dos huevos duros —el otro se reserva—. Se añade un tomate picado en trozos y el pimiento en cuadraditos. Se agrega todo a la mezcla de patata y zanahoria, y se revuelve bien para que se unan todos los ingredientes. Se sazona con poca sal y se aliña con aceite y con vinagre.

Entonces, se escurre bien el aceite de las sardinas y se disponen por encima de la ensalada. Por útimo, se adorna la fuente con las sardinas, rodajas de tomate y cuñas de huevo cocido, y algunas hojas de lechuga. Es conveniente servir esta ensalada bien fría, por lo que si fuera necesario se introduciría en el frigorífico hasta que adquiera la temperatura necesaria.



Patatas en ensalada



Pavipollo asado con manzanas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pavipollo,
2 zanahorias,
1 cebolla,
4 manzanas,
1 copa de coñac,
1 cabeza de ajos,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pavipollo, bien limpio por dentro, se rellena con las manzanas enteras, lavadas y sin pelar. Se atan las patas y las alas con hilo de bramante para que guarde su forma. Se sazona con sal y se rocía con un poco de aceite.

En una cazuela de horno se ponen un chorrito de aceite, las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, la cebolla partida en trozos regulares y los ajos también picados finos. Sobre este lecho de verduras, se coloca el pavipollo y se mete en el horno a asar a temperatura media, previamente calentado. Se le da un par de vueltas para que se dore bien por todos los lados y, cuando comience a tomar color, se rocía con la copa de coñac y se deja cocer hasta que esté tierno, manteniendo el horno a temperatura media.

Una vez en su punto, se saca del horno, se le quita el hilo de bramante y se le sacan las manzanas.

A la hora de servirlo, se coloca en el centro de una fuente amplia y se riega generosamente con todo el jugo resultante de la cocción. Como adorno y guarnición dispondremos las manzanas cortadas en cuartos o en rodajas.

Pavipollo asado con manzanas

EL CONSEJO

Variedad de manzanas para cocinar

Cuando se utilizan manzanas para cocinar, es conveniente escoger una variedad de pulpa firme, que se sostiene mejor y no se desmoronará. Por ejemplo, la reineta, Granny-Smith o Boskop.

MENÚ 12 Arroz integral en ensalada [251 kcal] Tortilla de gula [387 kcal]

Arroz integral en ensalada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de arroz integral,
3 huevos cocidos, 3 tomates,
1/2 cebolla, mostaza,
vinagre, aceite,
perejil picado,
pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

El arroz integral se lava bien en una cazuela, enjuagándolo sucesivas veces hasta que el agua no quede tan turbia. Cuando esté bien aclarado, se escurre y se echa en dos litros de agua con sal en ebullición, que habremos puesto a hervir durante el proceso de lavado del arroz. Se deja cocer durante 20 o 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Cuando esté listo, se pasa a un escurridor para quitarle todo el agua y se pone en una ensaladera de servir.

Mientras, en un bol se prepara una salsa con una cucharada de mostaza, una de vinagre y tres de aceite; se sazona con un poco de sal y pimienta al gusto, y se remueve bien; luego, se vierte sobre el arroz.

Los huevos duros y los tomates se cortan en rodajas y se adorna con ellos la ensalada, distribuyendo las rodajas de tomate por la parte exterior de la fuente y coronando la montaña de arroz con el huevo cocido. A continuación, se pican muy finas la cebolla y la ramita de perejil, con las que se espolvoreará todo el plato para dar más sabor y complementar la ornamentación del mismo.

Arroz integral en ensalada



Tortilla de gula

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de gula,
5 huevos,
1 diente de ajo,
guindilla,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una sartén antiadherente con unas gotas de aceite de oliva se saltea la gula, a la que no hace falta sazonar, junto con el diente de ajo picado muy fino y un poco de guindilla cortada en aritos pequeños, siempre y cuando guste el sabor picante de la misma. Se tendrá mucho cuidado de que el ajo no se queme para que no amargue el gusto de la gula.

Mientras, en un bol se baten bien los huevos aderezados con una pizquita de sal.

Cuando las gulas ya estén en su punto, se mezclan con los huevos, y, en la misma sartén se deja cuajar la tortilla. No es necesario pasarla mucho, ya que tiene que quedar jugosa.

Una sugerencia a la hora de servirla es hacerlo bien caliente sobre un plato llano, acompañada de unos aritos de pimiento o cualquier otra verdurita troceada.

EL CONSEJO

La gula

La gula es un producto de buena calidad, tanto desde el punto de vista gastronómico como desde el punto de vista nutritivo. Se fabrica a partir del surimi, que es un picado de músculo o carne de pescado. Es un producto con una agradable textura y poco graso. Aporta unas 165 calorías por cada 100 gramos y tiene un 11% de proteínas de alto valor biológico.

Tortilla de gula





Menús para el control del ácido úrico. El problema de la gota

Aun siendo una enfermedad típica de la antigua nobleza, el dolor que provocan los tofos creados por el exceso de ácido úrico no aporta glamour alguno al sufrido paciente. Esto no significa que se produzca por genética real, sino que eran las circunstancias que se daban antiguamente las que facilitaban todas las condiciones necesarias para su creación.

El tofo es la inflamación en el dedo gordo del pie, síntoma típico de esta patología. El dolor es tan intenso, que es muy habitual ver escenas de la vida de palacio en el siglo XVI o XVII, en las que algún miembro de la corte aparece sentado y con la pierna en alto. Este dolor también puede localizarse en el tobillo, el codo, el hombro, etc.

Este problema sigue siendo algo que, aun existiendo medicación eficaz para evitar esta situación, ocurre con bastante frecuencia. El alcohol y las comilonas a base de proteína de origen animal son el factor ideal para que a la larga nos encontremos con una acumulación excesiva de ácido úrico en sangre. Especialmente el marisco, alimento de la alta alcurnia por excelencia, produce los mayores índices de ácido úrico por ración. También los alimentos que se obtienen en actividades como la caza o el tiro al pichón abastecen las cocinas de productos muy ricos en uratos. Las vísceras, especialmente todo lo que comprende la casquería, contienen grandes cantidades de acido úrico con lo que ello supone. Todo esto, regado con alcohol, dispone el caldo de cultivo perfecto.

Rodajas de berenjena rebozadas

INGREDIENTES

2 berenjenas,

1 huevo, 1 limón,

harina,

pan rallado.

•PREPARACIÓN•

Rodajas de berenjena rebozadas

Las berenjenas se pelan, se cortan en rodajas finas, se sazonan con sal y se rebozan en harina, huevo batido y pan rallado. A continuación, se fríen en abundante aceite hasta que estén bien doradas. Se sacan y se dejan reposar en un plato cubierto con papel absorbente para que escurran bien el aceite.

Después, se colocan en una fuente y se adornan con hojas de lechuga y rodajitas o triángulos de limón.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Aunque las verduras y hortalizas resultan ideales para cualquier régimen dietético, existen algunas excepciones para la dieta de control de ácido úrico. La coliflor, las setas, champiñones, espárragos, etc., son ejemplos de verduras que aportan cantidades considerables de ácido úrico.



Besugo a la naranja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 besugos medianos,

1/2 vaso de vino blanco,

2 naranjas,

4 cucharadas de pan rallado,

2 dientes de ajo,

1 rama de perejil,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los besugos, limpios y descamados, se colocan en una besuguera o fuente de horno. Se rocían con el jugo de una naranja, un chorro de aceite y un poco de agua, y se introducen en el horno a temperatura fuerte durante cinco minutos.

Mientras, en un bol se mezclan el pan rallado, los ajos y el perejil —picados muy finos—, cinco cucharadas de aceite, sal suficiente para sazonar los besugos, un pellizco de pimienta —que se puede suprimir— y el vino blanco.

Pasado el tiempo de cocción, se sacan los besugos del horno, se untan bien con el preparado anterior y se les hacen unos cortes en el lomo, colocando en cada uno de ellos una rodaja de naranja. Se meten de nuevo en el horno, y se dejan cocer durante 20 minutos.

Cuando estén en su punto, se pasan a una fuente y se sirven con una guarnición de patatas fritas cortadas en rodajas y una ensalada de lechuga.

EL CONSEJO

El besugo

La coloración del cuerpo es gris con tonos rojizos y es característica la mancha negra que tiene por encima de las aletas pectorales. Este pescado se considera azul por su elevado contenido en grasa poliinsaturada de la familia omega-3, con efectos protectores para el corazón y las arterias.

Besugo a la naranja



Ensalada de mozzarella, tomate, aceitunas y alcaparras al aroma de albahaca

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g de mozzarella,
3 tomates,
12 aceitunas negras,
12 aceitunas verdes,
12 alcaparras,
hojas de albahaca,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se lavan los tomates, se cortan en rodajas no demasiado finas y se colocan formando corona en la parte externa de una fuente redonda. En forma de corona concéntrica interior se disponen trozos de mozzarella.

Se prepara una nueva corona interior, colocando alternadamente aceitunas negras, alcaparras y aceitunas verdes. El centro se completa con unas rodajas de tomate y un montoncito de mozzarella.

Ya dispuestos los ingredientes, se salpimientan al gusto y se bañan con un chorro de aceite de oliva virgen extra, en el que maceraron durante unas 12 horas unas hojas de albahaca.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las ensaladas, siempre frescas, siempre un regalo de vitaminas, son un reto a la imaginación y a la fantasía creadora. Se ha dicho que la dieta mediterránea está basada en productos frescos y saludables, que es sencilla y simple en su preparación, si bien es rica en abundancia de sabores para combinar con amplitud de aromas.



Ensalada de mozzarella, tomate, aceitunas y alcaparras al aroma de albahaca



Tortilla de mejillones

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

6 huevos,

1 kg de mejillones,

2 cucharadas de salsa de tomate,

vino blanco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los mejillones se raspan bien para eliminar todas las impurezas de las valvas y se lavan; luego, se ponen al fuego en una cazuela con un vasito de vino blanco. Cuando comiencen a abrirse se van sacando de la cazuela y se reservan unos cuatro o cinco mejillones dentro de las conchas. El resto se saca de sus cáscaras y se va pasando a un cazo, en el que habremos puesto a calentar una cucharadita de aceite y la salsa de tomate triturado. En un bol o recipiente aparte se cascan los huevos, se sazonan con un puntito de sal y se baten. Cuando hayan cogido un punto espumoso, se mezclan bien con el preparado de mejillones y salsa, hasta formar un amasijo pastoso. Mientras, se pone una sartén al fuego con un chorrito de aceite calentado, se vierte la mezcla que tenemos preparada en la sartén y se deja cuajar, a fuego no excesivamente fuerte para que no se dore demasiado y quede jugosa por dentro.

Se sirve muy caliente, adornada con los mejillones en sus conchas, que habíamos reservado, y con unas tiras de pimiento como guarnición.

MENÚ 3 Puré de tomate [118 kcal]
Pudin de salmón [441 kcal]

Puré de tomate

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de tomates,

1 cebolla,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La cebolla se pica muy fina y se fríe en una sartén con una cucharada de aceite.

Cuando esté dorada, se añaden los tomates —pelados, sin semillas y troceados— y se deja en el fuego durante 20 minutos; luego, se sazona y se pasa por el pasapurés.

Este puré se sirve acompañado de churruscos de pan frito o tostado.



Puré de tomate

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La presencia de ácido úrico en sangre es una constante biológica necesaria. Para muchas personas, es una práctica habitual restringir todo lo que en exceso es perjudicial por lo que se oye o se lee. Es un gran error ya que esto impide disfrutar de una alimentación variada y caemos en la automedicación en cierta manera. Solamente los estados patológicos o de prevención deben ser controlados evitando la ingesta de ciertos alimentos, y siempre bajo prescripción médica.

EL CONSEJO

Consumo de tomate

Las personas que consumen tomate asiduamente están menos expuestas a cánceres de colon y de próstata.

Además, es el único alimento que contiene una sustancia con grandes propiedades antienvejecimiento: el licopeno. Las personas que tienen mayor índice de licopeno en la sangre tienen mayor agilidad a la hora de realizar todo tipo de actividades.

El consumo de tomate disminuye el riesgo de ataques al corazón.

Pudin de salmón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de salmón,

1/4 kg de tomate,

1/2 cebolla,

4 cucharadas de miga de pan,

4 huevos, leche,

vino blanco,

1 diente de ajo,

salsa vinagreta,

aceite de oliva, sal.



•PREPARACIÓN•

El tomate, pelado y cortado en trozos, se pone en una sartén al fuego con dos cucharadas de aceite y se deja cocer hasta que espese. Se retira del fuego, se pasa por el pasapurés y se incorpora la miga de pan remojada en leche y escurrida.

El salmón se pone a cocer con un vaso de vino, la cebolla, el ajo y sal, durante 30 minutos. Cuando esté listo, se saca, se le quitan las espinas y se pica muy menudo; luego, se le agrega la salsa de tomate y las yemas una a una; por último, se añaden las claras batidas a punto de nieve, mezclándolo bien y procurando que se bajen lo menos posible.

El preparado se vierte en un molde engrasado y forrado con papel, y se cuece al baño María durante 30 minutos. Se deja enfriar y se sirve acompañado de salsa vinagreta.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Salmón y colesterol

El salmón aporta entre 140 y 200 kcal por cada 100 g. Su grasa contiene un alto porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, que son beneficiosos para equilibrar la tasa de colesterol sanguínea. Sin embargo, un tercio de estas grasas son saturadas y contienen 90 mg de colesterol por cada 100 g, por lo que no son recomendables para personas con un alto índice de colesterol.

MENÚ 4 Puré de legumbres [279 kcal]
Pollo con ciruelas en vino [510 kcal]

Puré de legumbres

INGREDIENTES

100 g de alubias blancas o de color,

50 g de garbanzos,

50 g de guisantes,

2 zanahorias, 150 g de merluza,

3 patatas, 1 cebolla,

1 diente de ajo, pan frito,

hierbabuena, perejil,

caldo, sal.

•PREPARACIÓN•

Los garbanzos y las alubias se dejan a remojo durante la noche previa a su preparación. En una cazuela con dos litros de agua fría se ponen a cocer las alubias; antes de que llegue a calentar por completo se añaden los garbanzos y las zanahorias peladas y picadas, dejándolo al fuego unas dos horas. Luego se incorporan las patatas troceadas, la cebolla picada fina —reservando un poco para el sofrito—, el perejil, la hierbabuena y los guisantes, sazonándolo a continuación.

Aparte se prepara un sofrito con un poco de aceite, ajo picado y la cebolla reservada; una vez pochado, se agrega a la cazuela y se deja cocer una hora. Por último, se retira del fuego y se tritura en el pasapurés, diluyéndolo con un poco de caldo. Se lleva a fuego para que cueza unos minutos y finalmente se sirve en una sopera, acompañado del pan frito en dados y la merluza rebozada en pequeños trozos.

EL CONSEJO

Las legumbres

Las legumbres contienen una cantidad de lípidos muy baja y carecen de colesterol. Son una fuente de energía, con hidratos de carbono de absorción lenta.

Puré de legumbres



Pollo con ciruelas en vino

INGREDIENTES

1 pollo,

1/2 kg de ciruelas pasas,

2 yemas de huevo,

1 copa de jerez,

1 botella de vino tinto,

caldo de pollo,

pimienta blanca,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

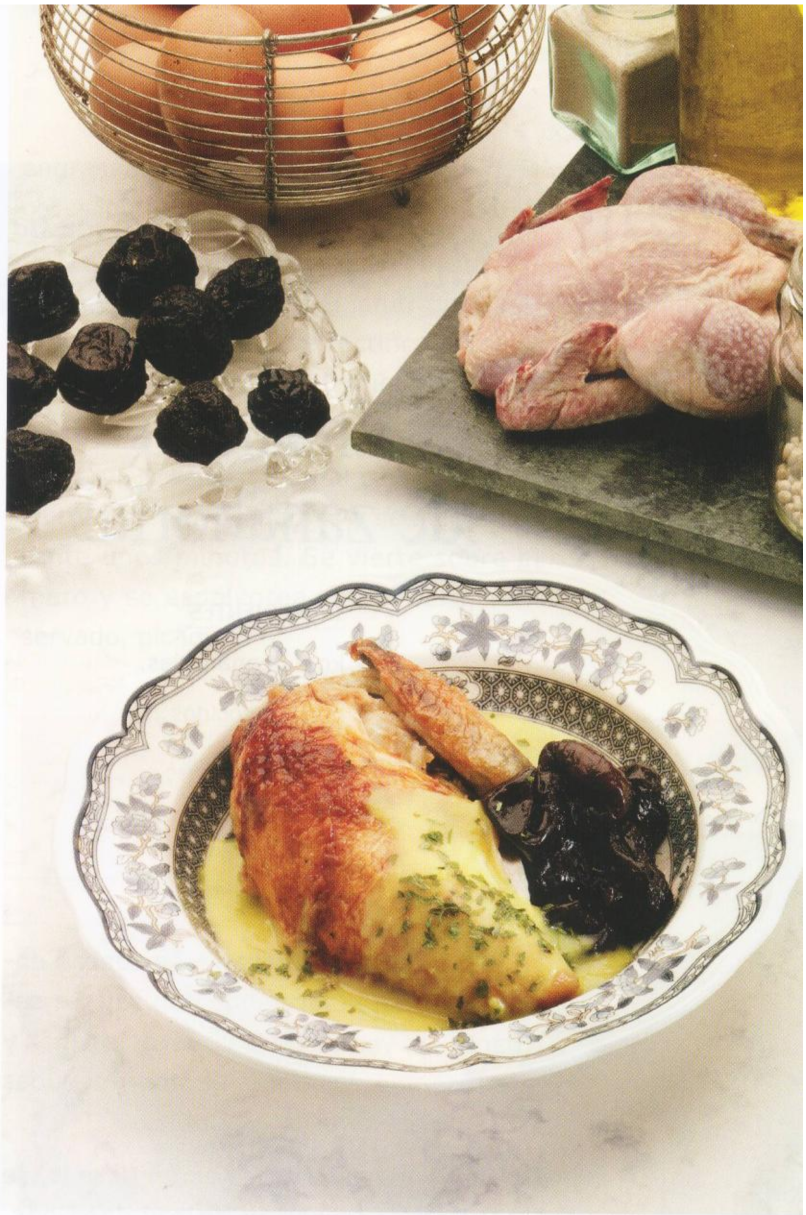
El pollo entero —vaciado— se sazona con sal y se dora en una sartén con un poco de aceite de oliva; cuando comience a tomar color, se le añade una copa de jerez, se tapa y se deja cocer muy lentamente.

Durante la cocción se le da vuelta varias veces para que se haga por igual, se riega con el caldo y se deja cocer hasta que esté tierno.

Las ciruelas se ponen a cocer en el vino hasta que este se consuma. Después, se les quita el hueso y se reservan.

El pollo cocido se reserva. En un cazo se ponen las yemas, se baten, se añade el caldo de cocer el pollo —colado—, se sazona con pimienta blanca y sal, y se cuece al baño María hasta que se forme una crema fina.

Para servir, se trocea el pollo, se rocía con la crema y se acompaña con las ciruelas.



Pollo con ciruelas en vino

EL CONSEJO

Las ciruelas en las dietas

Su alto contenido en fibra las hace recomendables para dietas de adelgazamiento; están compuestas también de sorbitol que, conjuntamente con la fibra, produce efectos laxantes. Estas propiedades aumentan en las secas.

Asimismo, aportan vitaminas, con propiedades antioxidantes. Destacan la A, en forma de carotenos, la E y la C. El mineral más importante es el potasio, aunque también contienen magnesio, calcio y hierro.

MENÚ 5

Ensalada de zanahorias [184 kcal]
Mero a las finas hierbas [263 kcal]

Ensalada de zanahorias

INGREDIENTES

1/2 kg de zanahorias,

2 huevos cocidos,

aceite de oliva,

vinagre.

•PREPARACIÓN•

Las zanahorias se pelan y se cuecen enteras en agua hirviendo con sal. Se separan las yemas de los huevos cocidos y se reservan; las claras se pican menudas y también se reservan.

Cuando las zanahorias estén tiernas, se escurren y se cortan en rodajas finas, que se colocan en una fuente y se espolvorean con la clara picada.

Las yemas se aplastan hasta formar una pasta, que se aligera con una cucharadita de aceite y otra de vinagre; luego, se vierte sobre las zanahorias y se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El consumo de zanahorias es muy recomendable, ya que aporta al organismo los siguientes beneficios:

- Es un gran remineralizante.
- Su jugo es depurador y alcalinizante.
- Estimula la eliminación de desechos y ayuda a disolver los cálculos biliares, gracias a su aporte en beta caroteno.
- Es ideal para problemas de piel.
- Favorece la visión nocturna, por su gran riqueza en vitamina A.
- Equilibra en problemas digestivos y metabólicos.
- Eficaz para combatir los gases.

Ensalada de zanahorias



Mero a las finas hierbas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de mero,

150 g de zanahorias,

1/4 kg de tomate,

vino blanco,

estragón,

laurel, perejil,

tomillo, caldo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con aceite se pone el perejil picado, reservando unas ramas, el estragón también picado, el tomillo, dos hojas de laurel y las zanahorias peladas y partidas en rodajitas. Sobre todo ello se pone el mero, sazonado con sal fina. Se cubre con un cuarto de litro de vino blanco, se cubre con un papel de barba engrasado y se tapa la cazuela. Se deja cocer lentamente durante media hora.

Pasado este tiempo, se incorpora el tomate —pelado, picado y bien triturado—, una tacita de caldo, se rectifica de sal y se deja cocer durante 20 minutos más.

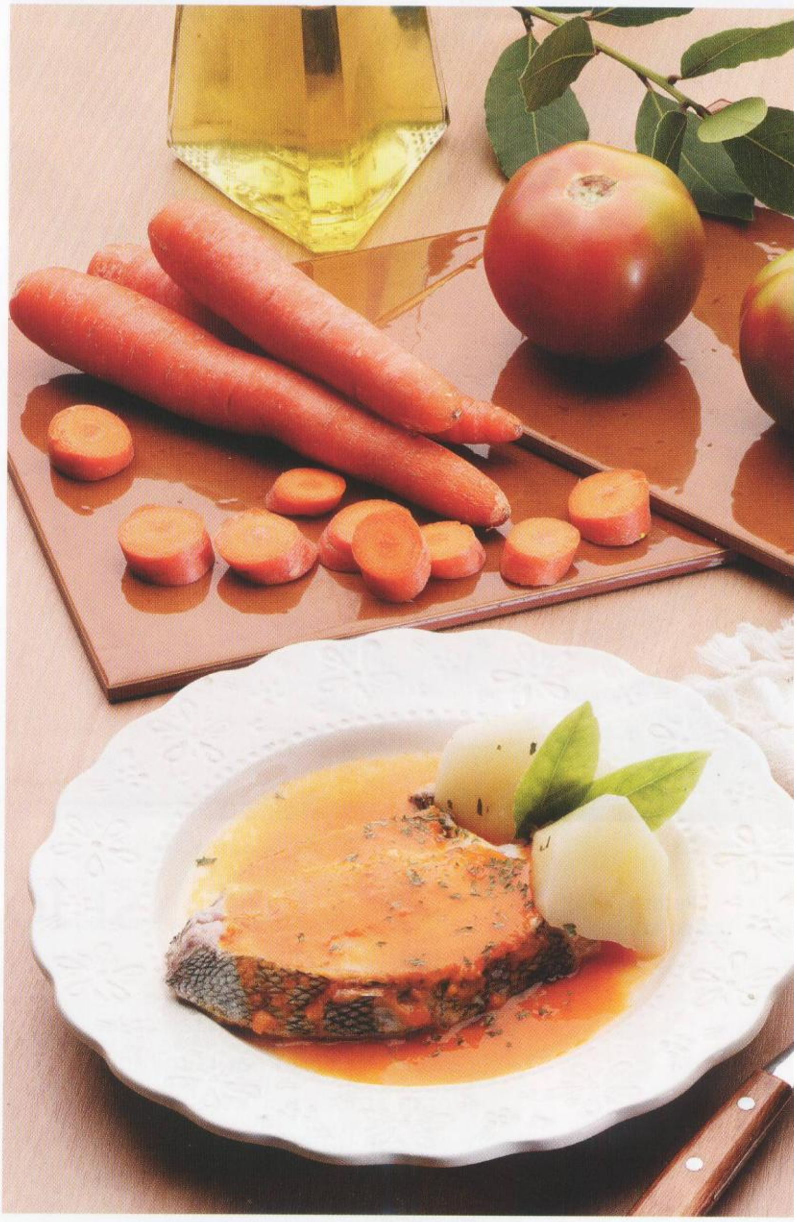
Los trozos de mero se sacan a la fuente de servir y se reservan al calor. La salsa se tritura en el pasapurés y se hierve durante unos minutos. Se vierte sobre el mero y se espolvorea con el perejil reservado, picado fino.

EL CONSEJO

Conservar el mero

Para que se conserve en óptimas condiciones lo mejor es comprarlo en el último momento antes de volver a casa. Si se va a consumir en el día o al día siguiente, se pone en la parte más fría del frigorífico, después de eviscerado y limpio.

Conviene no mantenerlo en refrigeración más de 48 horas después de su compra y aislarlo del resto de los alimentos para evitar así que les transmita su olor.



MENÚ 6 Patatas con caldo al horno [222 kcal]
Jamón al dulce de jerez [406 kcal]



Patatas con caldo al horno

Patatas con caldo al horno

INGREDIENTES

1 kg de patatas,

1/2 litro de caldo de carne,

aceite de oliva.

•PREPARACIÓN•

Las patatas —peladas— se cortan en trozos no muy grandes (dejándolas enteras si son pequeñas), se colocan en una cazuela o fuente de horno honda y se cubren con el caldo de carne. Hecho esto, se introducen en el horno, precalentado a 180 ºC, regándolas de vez en cuando con el caldo.

Cuando el caldo se haya consumido casi en su totalidad y deje las patatas descubiertas, se les añade una cucharadita de aceite y se dejan en el horno hasta que estén tiernas y bien doradas. Se sirven en la misma fuente, muy calientes.

EL CONSEJO

Patatas de calidad

Para saber si una patata es de calidad, se corta por la mitad y se juntan ambas partes; si se pegan y ofrecen un poco de resistencia al tratar de separarlas, la patata es buena.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las personas que poseen altos valores de ácido úrico en sangre (superiores a 7,5 mg por 100 ml de sangre) deben intentar mantenerlos por debajo de 6 mg con ayuda de una medicación adecuada y un control de la ingesta de purinas. No permitiremos que se acerquen a los límites superiores aunque no se produzcan síntomas.

Jamón al dulce de jerez

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 trozo de jamón de 1 kg,

1 lata de melocotón en almíbar,

1 copa de jerez dulce,

cerezas confitadas.

•PREPARACIÓN•

El jamón, que puede ser entero o solamente un trozo, se pone a remojo durante tres días, si es entero, o dos, si es un trozo, cambiándole el agua con frecuencia. Bien remojado, se seca con un paño, se coloca en una cacerola con un poco de agua y se deja cocer durante 15 minutos. Después se añade el almíbar de los melocotones y el jerez dulce, y se deja al fuego durante 15 minutos. Se saca y se deja enfriar. El jugo de cocerlo se deja en el fuego hasta que se reduzca a la mitad.

El jamón medio frío se parte en lonchas, que se van colocando en una fuente. Se rodea con los melocotones y en cada uno de ellos se coloca una cereza. Se acompaña con el jugo de cocer el jamón aparte, en una jarrita, para rociar las lonchas en el momento de servirlas.



Jamón al dulce de jerez

MENÚ 7 Fideos al ajillo [268 kcal] Pavo asado con castañas [513 kcal]

Fideos al ajillo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de fideos gruesos,

4 dientes de ajo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los fideos se ponen a cocer en agua hirviendo y sal —destapados— durante 10 minutos. Tienen que quedar enteros, pues si cuecen demasiado se deshacen.

Ya cocidos se escurren bien y se ponen al lado del fuego unos momentos para que queden bien secos.

En una cazuela se ponen cinco o seis cucharadas de aceite; cuando esté bien caliente se añaden los ajos picados muy finos. Cuando estos comiencen a tomar color se vierten los fideos, removiéndolos muy bien. Si gusta puede ponerse un poco de guindilla picada.

Se sirven inmediatamente en la misma cazuela y bien calientes.

EL CONSEJO

Los beneficios del ajo

El ajo incrementa las defensas del organismo, mejorando nuestra respuesta ante virus y bacterias. Es antiinflamatorio, anticoagulante, vasodilatador y depurador.
Ayuda en la hipertensión protegiendo al mismo tiempo el corazón y las arterias, dándoles mayor flexibilidad y manteniéndolas libres de depósitos de colesterol.



Pavo asado con castañas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pavo de 1 kg, 300 g de castañas,

100 g de carne de ternera,

50 g de tocino fresco,

3/4 litro de caldo,

2 trufas, pimienta,

aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

La carne de ternera y el tocino se pasan por una picadora. En el caldo se cuecen las castañas peladas, se les quita la segunda piel y se prepara un puré que se mezcla con el picadillo de las carnes. A continuación, se sazona todo con pimienta y sal, se añade una trufa en trocitos y con la otra se mecha el pavo con la aguja de mechar.

En este punto, se rellena el pavo —limpio y seco— con la mezcla preparada, se cose la abertura y se ata, sujetándole bien las alas y las patas. Se rocía con un chorro de aceite de oliva, se sazona con sal y se mete en el horno a temperatura media.

Una vez asado, se saca del horno, se le quitan los hilos y se trincha. Se presenta en una fuente de servir, acompañado, si se desea, con una ensalada fresca y con la salsa dispuesta en una salsera aparte.

Pavo asado con castañas



Empanadillas de cebolla

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Masa para empanadillas,

2 cebollas,

75 g de jamón serrano,

1 pizca de tomillo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La cebolla se pela, se pica muy fina y se pocha en un poco de aceite. Cuando comience a tomar color se agrega el jamón picado muy fino, un poco de sal y una pizca de tomillo. Se rehoga durante unos minutos y se reserva.

La masa de empanadillas se estira con ayuda de un rollo de cocina sobre una superficie enharinada hasta obtener el grosor deseado. Se cortan círculos y se pone en el centro de cada uno de ellos una cucharada de relleno. Se dobla a la mitad y se aprietan bien los bordes con ayuda de un tenedor un poco humedecido en agua, para que no se abran las empanadillas al freírlas.

Las empanadillas se fríen en abundante aceite caliente hasta que adquieran color dorado. Se escurren bien de aceite y se sirven acompañadas con tomate cortado en cuñas.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los alimentos que aumentan la diuresis, es decir, la producción de orina, colaboran en gran medida en la eliminación de uratos. La cebolla es un alimento muy eficaz en mejorar el volumen y la frecuencia de la orina en personas con tendencia a la retención.

Empanadillas de cebolla



Lacón cocido con vino blanco

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lacón fresco pequeño,

2 patatas,

1 botella de vino blanco,

1/2 taza de aceite de oliva,

ajo, harina, sal.

•PREPARACIÓN•

El lacón se limpia, se adoba con sal y ajo y se deja reposar durante la noche anterior a su preparación.

En una cacerola se pone a calentar un chorro de aceite. Cuando esté caliente se echa el lacón, después de haberlo pasado por harina. Se dora bien por ambos lados, después se vierte la botella de vino blanco y se deja cocer durante tres horas. Mientras esté cociendo se le dan algunas vueltas. Pasadas las tres horas se deja al fuego fuerte hasta que se consuma todo el líquido.

Las patatas se pelan y se fríen ligeramente; a continuación, se añaden al lacón, que se deja un momento en el fuego; se retira del fuego y se deja reposar unos momentos.

Se sirve en una fuente ya trinchado.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

En ocasiones veremos que el ácido úrico y sus dietas de control también se denominan "bajas en purinas". Estos elementos químicos dan como resultado el ácido úrico después de ser degradado por el metabolismo. Esto hace que sea más correcto hablar de dietas pobres en purinas y así es como lo encontraremos habitualmente escrito.



Lacón cocido con vino blanco

paso a paso

Repollo relleno con pescado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 repollo,

250 g de pescado blanco,

2 cebollas,

2 tomates,

1/2 pastilla de caldo,

1 huevo, harina,

pimienta, vino blanco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El repollo se lava y se pasa por agua hirviendo durante un minuto. Se parte al medio y se le quita el cogollo de ambas partes. Se reserva hasta el momento de rellenarlo.

Se pica una cebolla muy fina y se pone a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando comience a tomar color se añaden los tomates pelados y limpios. Se pasa todo muy bien y se incorpora el pescado blanco cocido y muy picado.

Con este picadillo se rellenan las dos partes del repollo, se unen muy bien —atándolas con hilo de bramante—, y se pone a cocer en una cazuela con una base de cebolla picada muy fina, una cucharadita de harina, un poquito de vino blanco, media pastilla de caldo disuelta en un cuarto de litro de agua y un chorrito de aceite.







Repollo relleno con pescado

Se cuece el repollo a fuego lento hasta que esté tierno. Se desata y se sirve en una fuente bañado con la salsa de cocerlo —se puede pasar por el pasapurés.





Conejo con chocolate

Conejo con chocolate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo, 1 onza de chocolate,

1 cebolla, 2 zanahorias,

2 dientes de ajo,

1 vasito de vino blanco,

perejil, laurel,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El conejo, limpio, se parte en trozos y se pone en una cazuela con un poco de aceite. Se salpimienta y cuando comience a tomar color por todas partes, se añaden la cebolla y las zanahorias picadas muy finas. Se deja hacer a fuego lento.

Mientras, se machaca en el mortero un diente o dos de ajo con una rama de perejil y el chocolate; se aclara esta mezcla con el vino y se vierte sobre el conejo; se le pone también una hoja de laurel y se deja hacer hasta que el conejo esté tierno.

Se sirve en una fuente y se vierte la salsa encima, previamente pasada por el pasapurés. Se puede completar el plato con unos costrones de pan frito, unas rodajas de huevo cocido, patatas panaderas, champiñones, etcétera.

Se sirve caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las mollejas aportan 900 mg de purinas por cada 100 gramos de alimento. Las anchoas, 460 mg. Sardinas y riñones rondan los 300 mg de aporte por cada ración. Son ejemplos de alimentos muy ricos en purinas.

MENÚ 10 Potaje con espinacas [407 kcal] Sardinas en ensaladilla [378 kcal]

Potaje con espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de garbanzos,

1/2 kg de espinacas,

4 lonchas de jamón,

50 g de mantequilla,

1 huevo,

harina,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los garbanzos —siempre remojados—se ponen a cocer con agua y sal.

Las espinacas se limpian y se ponen a cocer en abundante agua salada durante 10 minutos. Se sacan del caldo —este se reserva—, se escurren muy bien para que suelten todo el agua, se dejan enfriar y después se pican y se pasan por el pasapurés o por la batidora.

La mantequilla se derrite, se le añaden tres cucharadas de harina, se rehoga y se le va poniendo el caldo de cocer las espinacas. La mezcla tiene que quedar muy suelta, se sazona y se dejar cocer durante cuatro minutos. A continuación, se le añade el puré de espinacas y una yema de huevo deshecha en un poco de agua.

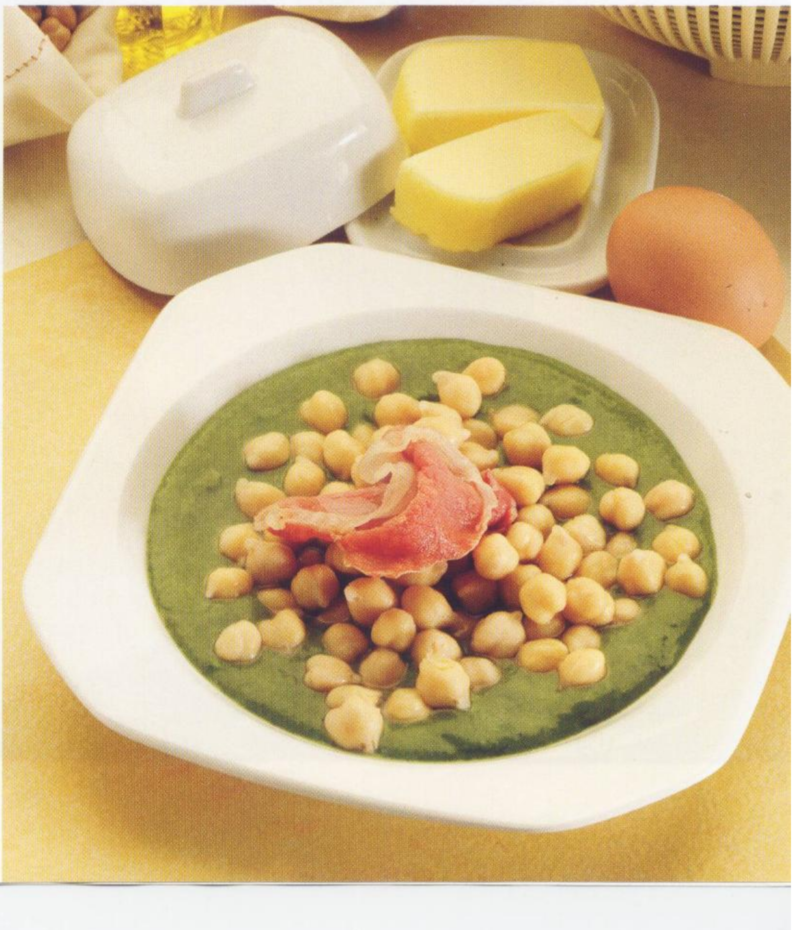
Ya cocidos los garbanzos se mezclan con esta crema de espinacas y se sirven con las lonchas de jamón pasadas por la sartén.

EL CONSEJO

Comprar y conservar las espinacas

A la hora de comprar espinacas lo mejor es seleccionar las de color verde brillante y uniforme. Las hojas han de tener un aspecto fresco y tierno. Para conservarlas, lo mejor es guardarlas en una bolsa de plástico perforada o envueltas en un plástico para proteger alimentos, así se mantendrán frescas durante dos semanas. También se pueden congelar, con un escaldado previo. Así se pueden mantener en el congelador durante más de un año.

Potaje con espinacas



Sardinas en ensaladilla

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 huevos cocidos, 2 latas de bonito,
3/4 kg de patatas,
1/4 kg de zanahorias,
1 lata de sardinas
en aceite de oliva, 1 lechuga,
1 limón, salsa mayonesa,
vinagre, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se ponen a cocer en agua con sal las patatas y las zanahorias, ya peladas. Una vez cocidas se pican y se reservan.

Se prepara una ensaladilla rusa con los huevos cocidos y picados muy menudos, el bonito escurrido de aceite y desmenuzado, y las patatas y zanahorias cortadas en daditos. Se pone todo en un bol, se añade la mayonesa y se mezcla muy bien.

La lechuga se lava y se pica en juliana muy fina. Se sazona con sal, aceite de oliva y limón.

En boles individuales, se coloca una base de la lechuga aliñada, se rellena con la ensaladilla rusa y encima se colocan dos sardinas y una rodaja de limón.

Es conveniente que este plato se deguste bien frío, por lo que, una vez dispuesta la ensaladilla en los boles individuales, se meten en la nevera hasta la hora de servir.

Sardinas en ensaladilla



Sopas con vino y gallina

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 de gallina,

1 cebolla,

2 copas de vino blanco,

2 huevos cocidos,

pan frito,

sal.

•PREPARACIÓN•

En una olla se pone a cocer la gallina con un litro y medio de agua, la cebolla partida y una pizca de sal. Se deja cocer durante una hora y media.

En una cacerola se ponen los huevos picados, los dados de pan frito y el vino blanco. Se añaden la gallina desmenuzada y el caldo colado. Se deja cocer todo junto durante cinco minutos e inmediatamente se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Como el alcohol empleado en la cocina se reduce rápidamente con la cocción, se puede utilizar sin ningún problema para aderezar un plato, aunque este vaya incluido en un plan de control del ácido úrico. Solamente se debe evitar la ingesta cotidiana de bebidas alcohólicas, ya que estas modifican el metabolismo proteico y como resultado se genera mayor presencia de ácido úrico en el organismo.



Sopas con vino y gallina



Salmonetes fritos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 salmonetes,

2 cucharadas de pan molido,

1 rama de perejil,

harina,

1 limón,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los salmonetes se limpian, quitándoles las escamas, las tripas y la cabeza, se sazonan con sal, se pasan ligeramente por harina y se fríen hasta que estén dorados. A continuación, se les escurre el aceite sobrante de la fritura y se colocan en una fuente.

En un poco de aceite se fríe el pan molido; cuando esté dorado se agrega el perejil muy picado, y se rocía con ello los salmonetes. Se sirven acompañados con rodajas de limón.

EL CONSEJO

Cocinar el pescado

La forma de cocinar los pescados no afecta a la cantidad. de ácidos grasos omega 3 que contienen.

Sopa al ajillo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 plato de sopas de pan muy finas,

pimentón, 2 dientes de ajo,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pone un puchero con agua y la sal necesaria en el fuego; cuando rompa el hervor se le añaden las sopas y un diente de ajo machacado en el mortero.

En una sartén se pone un chorrito de aceite a calentar y, cuando haya cogido temperatura, se le añade el ajo muy picado. Una vez dorado el ajo, se agrega una cucharadita de pimentón, al gusto, y se retira rápidamente del fuego, para que este no se queme y no estropee el plato. Cuando ya tenemos listo este sofrito se incorporan a la sopa y se deja cocer todo junto a fuego lento durante media hora más, para que se integren bien todos los sabores. Puede compeltarse, si se desea, con un huevo batido que cuajará con el propio calor de la sopa.

Sopa al ajillo



Menestra de truchas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 truchas,
4 lonchas de jamón,
1/4 kg de zanahorias,
1 lata de alcachofas,
1 lata de guisantes,
1/2 lata de espárragos,
1 lata de champiñones, 1 pimiento,
2 dientes de ajo, 1 cebolla,
1/2 vaso de vino blanco, perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las truchas se limpian abriéndolas y quitándoles las tripas y la cabeza, se lavan ligeramente y se secan con un paño. Se coloca dentro de cada una de ellas una loncha de jamón, se cierran con ayuda de un palillo y se sazonan con sal y zumo de limón.

Las zanahorias se pelan, se lavan, se cortan en cuadraditos, y se cuecen en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. En una sartén con un chorrito de aceite se doran las truchas y se van pasando a una cazuela. En el aceite de freír las truchas se doran la cebolla picada muy fina, las zanahorias cocidas, los champiñones laminados, el pimiento también picado y los espárragos partidos en trozos.

En el mortero se machacan dos ajos con el perejil, se deslíe la mezcla con vino blanco y se agrega a la sartén. Se deja hervir durante cinco minutos y se ponen todas las verduras con la salsa sobre las truchas. Se pone la cazuela al fuego y se deja cocer durante cinco minutos. Se sirven inmediatamente en la misma cazuela.

Menestra de truchas





Menús con calcio para el reforzamiento de los huesos

El mantenimiento de la salud para una vida activa pasa por la protección de nuestros huesos y el esqueleto en general. La alimentación juega un papel esencial en la formación de nuestro cuerpo durante la infancia. Mantener saludables y fuertes en el futuro todas las estructuras que lo componen es, en buena parte, responsabilidad nuestra.

Algunos mitos modernos, respecto a la nutrición, ponen en evidencia las posibles carencias de las que somos responsables. Por ejemplo, mantener un peso inferior al adecuado, para la talla de la persona, resulta muy poco recomendable en el cuidado de los huesos y su calcio. Los bajos niveles de grasa y una musculatura reducida no estimulan suficientemente la regeneración de las células óseas que garantizan la salud del hueso.

La prevención es el mejor tratamiento para la osteoporosis y la alimentación tiene un papel fundamental. El objetivo primordial es que al final de la etapa de crecimiento, el pico de masa ósea alcanzado sea lo mayor posible para que la pérdida progresiva sea muy lenta.

MENÚ 1 Sopa de cangrejos [168 kcal] Huevos al queso [296 kcal]



Sopa de cangrejos

Sopa de cangrejos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de cangrejos,

2 zanahorias,

1 vaso de vino blanco,

colas de camarones,

1 cebolla,

perejil,

pan, sal.

•PREPARACIÓN•

Se cuecen los cangrejos durante 20 minutos en abundante agua con sal, perejil, las zanahorias troceadas y la cebolla partida por la mitad.

Terminada la cocción, se les saca la carne, se desmenuza y se tritura en el pasapurés con las zanahorias y la cebolla. El caldo se cuela y se agrega al puré; se rectifica de sal, se añade el vino blanco y se deja cocer lentamente durante 15 minutos.

En una sopera se ponen las colas de camarones cocidas y dados de pan frito; luego, se vierte el caldo y se sirve caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La cocción de mariscos deja calcio libre en el agua. De esta forma, una sopa de productos del mar, acompañados de elementos vegetales que aporten vitaminas y minerales para potenciar la absorción, hace de esto una forma ideal de proporcionar calcio a la dieta.

Huevos al queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos cocidos,

25 g de queso rallado,

1 taza de salsa de tomate,

50 g de nueces,

20 g de mantequilla,

pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela de barro se pone la salsa de tomate y sobre ella se colocan los huevos partidos por la mitad.

Las nueces se pican muy menudas y se esparcen sobre los huevos. Se sazona con sal y pimienta —al gusto— y se espolvorea el queso rallado. La mantequilla se reparte por toda la bandeja en pequeñas bolitas.

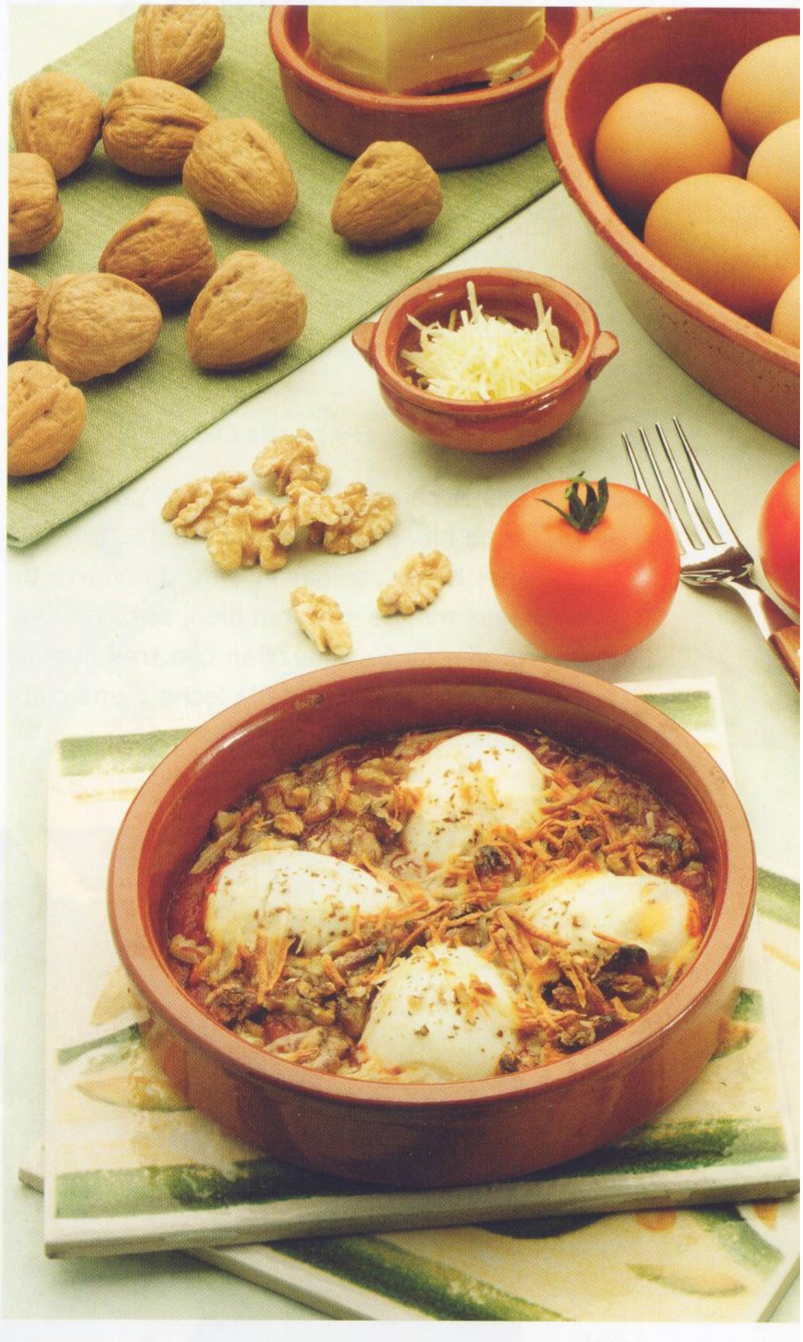
Se gratinan en el horno a temperatura media durante cinco minutos o hasta que el queso esté bien fundido. Se sirven inmediatamente.

EL CONSEJO

Propiedades del queso

Los quesos aportan tantas proteínas como la carne; además contienen más calcio que ella, aunque su contenido en hierro sea menor. Por término medio 70 g de un queso compacto poseen tantas proteínas como 100 g de carne. No obstante, todo depende de la clase de queso:

- Los frescos, tipo requesón o Burgos, son los más pobres en proteínas: de 7 a 9 g por cada 100 g de queso.
- A continución se sitúan los tiernos, como el camembert o el *brie*, con 20 g.
- Los más duros, como el gruyer, son los más ricos en proteínas, con un contenido de entre 24 y 29 g.



Huevos al queso

Pudin de espinacas y espárragos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de espinacas,

1/2 litro de leche,

2 manojos de espárragos, 4 huevos,

2 cucharaditas de mantequilla,

1 cuharada de harina, sal.

•PREPARACIÓN•

Las espinacas se lavan y se cuecen en agua hirviendo con sal durante 10 minutos; luego, se pasan bajo un chorro de agua fría, se escurren bien, se pican muy menudas y se mezclan con tres huevos batidos, la mitad de la leche y una clara más a punto de nieve.

El preparado se vierte en un molde de corona, engrasado con mantequilla, y se cuece al baño María en el fuego hasta que rompa el hervor; entonces, se introduce en el horno a temperatura media durante 40 minutos.

Mientras, se limpian los espárragos, se cortan las puntas a dos centímetros de largo y se cuecen en agua hirviendo con sal durante unos 15 minutos; terminada la cocción, se escurren (si se utilizan espárragos en conserva, se escurren y se cortan en dos trozos).

En un cazo se derrite la mantequilla, se añade la harina y, a continuación, la leche. Se sazona con un poco de sal y se deja cocer lentamente durante 15 minutos, removiendo con unas varillas. Pasado este tiempo, se agrega la yema de huevo y las puntas de espárragos.

Cuando el pudin esté cuajado, se desmolda en una fuente y se rellena el hueco central con la salsa. Se sirve caliente.

Pudin de espinacas y espárragos



Sardinas a la plancha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 docena de sardinas grandes,

aceite,

sal.

•PREPARACIÓN•

Las sardinas se salan sin quitarles la cabeza ni las tripas. Se calienta una sartén o una plancha con un chorro de aceite y se ponen sobre ella las sardinas; cuando estén doradas por un lado, se les da la vuelta con una espátula para que se asen por el otro.

Hay que controlar el punto de calor de la plancha y la cantidad de aceite, pues de lo contrario se pueden pegar y quemarse.

EL CONSEJO

Época de la sardina

La mejor época para el consumo de la sardina es de abril a octubre; si no es fresca, también se puede consumir congelada en cualquier época del año, y también en salazón o conserva, pero contiene más sal.

EL CONSEJO

Conservar sardinas

Si se han comprado sardinas y no se van a utilizar todas, la mejor forma de conservarlas es espolvorearlas con sal gorda y envolverlas en papel de aluminio. Después se meten en la nevera; así se conservarán frescas durante varios días.



Sardinas a la plancha

Ñoquis con bechamel

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

PARA LA PASTA:

1/2 litro de leche, 3 huevos,
75 g de mantequilla,
150 g de harina,
2 cucharaditas de queso rallado,
sal.

PARA LA BECHAMEL:

1/4 litro de leche,
1 cucharada de mantequilla,
1 cucharada de harina, sal.

•PREPARACIÓN•

En un cazo se pone la leche a hervir con un poquito de sal y 50 gramos de mantequilla; cuando comience a hervir se aparta del fuego y se añade la harina, y se revuelve hasta formar una pasta fina. Se deja enfriar y se van incorporando los huevos, uno a uno —sin añadir otro hasta que el anterior esté bien mezclado—. Por último, se añade una cucharadita de queso rallado.

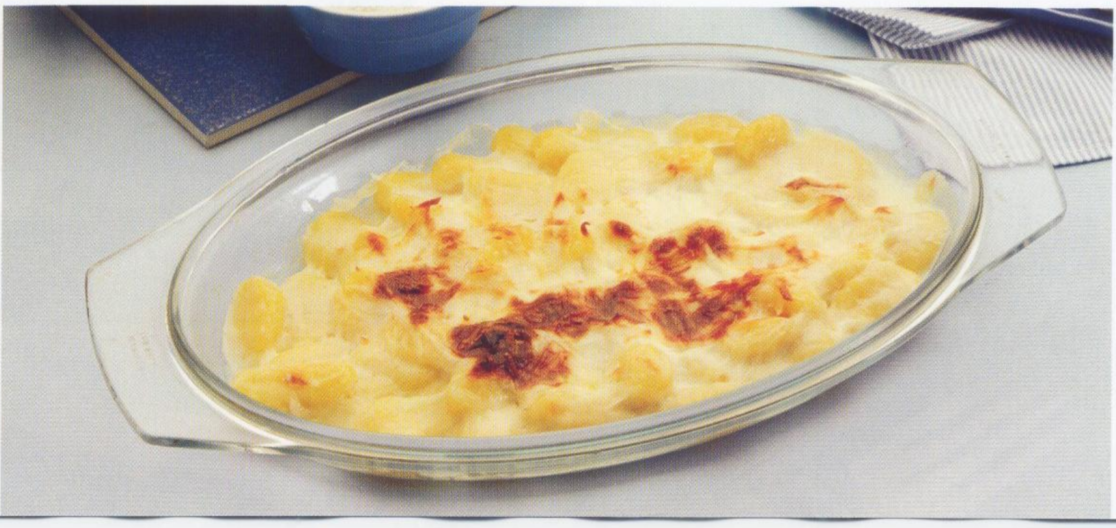
Ya fríos, se les da forma redondeada a los ñoquis, se untan con un poco de mantequilla y se cuecen en agua hirviendo —deben quedar holgados—, durante 10 minutos. Se sacan con una espumadera y se ponen a secar.

Con la harina, la mantequilla y la leche se prepara una bechamel. La mitad de la bechamel se pone en una fuente, se colocan los ñoquis encima y se vierte sobre ellos el resto de la bechamel. Se sirven muy calientes. Si se desea se puede meter durante unos minutos en el horno para gratinar.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Si estamos tratando la asimilación y reposición de las reservas de calcio, debemos evitar a toda costa las bebidas tipo cola, café, vino, chocolate o té, como acompañamiento o postre de esa comida. Los taninos y oxalatos de estos alimentos atrapan moléculas de calcio a nivel digestivo, de manera que el cuerpo no las puede utilizar.

Ñoquis con bechamel



Vieiras rellenas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 docena de vieiras,

4 dientes de ajo, 1/2 cebolla,

1 ramillete de perejil,

pan rallado, vinagre,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las vieiras se abren con un cuchillo, se saca la carne y se les quita una cinta negruzca que tienen alrededor; luego, se lavan (si es posible en agua de mar), limpiando también una de las valvas.

Se pican muy menudos los ajos, la cebolla y el perejil, se mezcla con las vieiras —también picadas— y se sazonan con un poco de sal.

Las conchas se rellenan con esta mezcla, se rocían con un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre; se espolvorean con un poco de pan rallado y se meten en el horno a temperatura baja durante 20 minutos o hasta que estén un poco tostadas. Se sirven inmediatamente.

EL CONSEJO

Consumir moluscos

Los moluscos son una fuente de proteínas de alto valor biológico y bajo contenido en grasas. Desde este punto de vista, su consumo está muy recomendado como parte de una dieta sana y equilibrada. Además, la presencia de ácidos grasos poliinsaturados es fundamental a la hora de evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Muchos de los alimentos y complementos ricos en calcio provocan estreñimiento en mayor o menor medida. Para evitar este problema debemos aderezar con semillas de lino nuestras comidas.



MENÚ 4 Pastel de patatas y aceitunas [194 kcal]
Pollo rebozado al queso [486 kcal]

Pastel de patatas y aceitunas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de patatas,

1 huevo,

aceitunas sin hueso,

pan molido,

queso rallado,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las patatas se cuecen en agua con sal. Cuando estén cocidas, se escurren y se pasan por el pasapurés.

Al puré se le añade la yema del huevo, una cucharadita de queso rallado y las aceitunas picadas —aproximadamente unas 15 o 20—; se mezcla bien y se añade una pizca de sal y la clara de huevo batida a punto de nieve, mezclándolo con mucho cuidado para que la clara se baje lo menos posible; luego, se vierte en una fuente refractaria engrasada con un poco de aceite.

Por último, se espolvorea con queso rallado y pan molido, y se introduce en el horno a temperatura suave durante unos 20 minutos.

Se sirve templado y adornado con aceitunas cortadas en rodajitas.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los alimentos ricos en calcio suelen presentar de forma natural ciertas cantidades de vitamina D en su composición. La leche es uno de ellos. Esta vitamina se encuentra en medios grasos como la nata de la leche. Con el proceso de desnatado de esta, no tendremos la posibilidad de que el mineral y la vitamina trabajen en equipo y, por lo tanto, perdamos la absorción. Ojo con los alimentos "mejorados" para el mundo *light.*



Pastel de patatas y aceitunas



Pollo rebozado al queso

Pollo rebozado al queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo,

1 copita de coñac,

50 g de queso rallado,

2 huevos,

pan molido,

leche, perejil,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo se limpia y se trocea. Con los menudillos, las patas y el pescuezo se prepara un caldo, que se cuela y se utiliza para cocer el resto del pollo con sal y una ramita de perejil durante una hora. Cuando el caldo esté casi consumido se añade una tacita de leche y el coñac, y se deja hervir durante unos minutos más a fuego lento. Transcurrido este tiempo, se saca el pollo y se deja enfriar.

Cuando esté frío, se deshuesa lo mejor posible, se corta en trozos regulares y se va rebozando en pan y queso —mezclados—; luego, se pasa por huevo batido y, después, otra vez por pan rallado. Por último, se fríe en abundante aceite hasta que esté dorado.

En ese momento, se escurre sobre papel absorbente de cocina y se sirve en una fuente acompañado de lechuga cortada en juliana.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

En un poco de queso rallado hay una buenísima ración de calcio. Y si es parmesano, mejor.

EL CONSEJO

Cocinar el pollo

En general, los ejemplares más jóvenes resultan muy apropiados para cocinarlos al horno, mientras que los de mayor edad precisan cocciones prolongadas (guisos o estofados) para ablandar su carne.



Sopa de merluza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de merluza,
1 cebolla, 1 diente de ajo,
perejil, pimienta,
pan, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se echa aceite en una cazuela y se fríe la cebolla picada muy menuda; cuando esté casi dorada, se le añade la merluza limpia y sin espinas.

Con la merluza bien frita, se añade un litro abundante de agua, pimienta —que puede suprimirse si se desea— y una rama de perejil picado menudo.

La sopa se deja cocer lentamente durante 20 minutos; después, se pasa a una sopera y se salpica con pan, tostado en el horno o frito. Se sirve bien caliente.

EL CONSEJO

Propiedades de la merluza

La merluza tiene muy bajo contenido calórico —unas 75 kcal por cada 100 g— y posee altas concentraciones de potasio, que es un mineral que ayuda al buen funcionamiento del corazón.

Apenas aporta grasa, por lo que es muy adecuada para personas con problemas cardiovasculares y para dietas bajas en calorías y ricas en minerales.

Torta de queso y jamón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

PARA LA MASA:

250 g de harina, 1 huevo,

200 g de mantequilla, 1 yema, sal.

PARA EL RELLENO:

250 g de jamón,

250 g de mantequilla,

250 g de queso fresco,

1 yema, sal.

•PREPARACIÓN•

Se coloca la harina sobre una superficie de mármol en forma de volcán y se echan en el hueco central el huevo, la yema, un poquito de sal y la mantequilla derretida y fría; luego, se amasa bien hasta conseguir una pasta fina, que se deja reposar durante una hora —también se puede utilizar pasta fina de hojaldre congelada.

Pasado el tiempo de reposo, se extiende con el rollo de cocina espolvoreado de harina y se corta un círculo del tamaño del molde, más un borde para poder doblar sobre el relleno. El molde forrado con la masa se rellena con el jamón y la mantequilla troceada. El queso se bate mezclado con la yema de huevo y se vierte sobre el jamón; luego, se doblan los bordes de la pasta.

Con los recortes de pasta sobrantes se hacen unos cordones que se cruzan sobre el relleno. Se mete en el horno a temperatura media durante unos 40 minutos o hasta que la pasta esté bien cocida.



Torta de queso y jamón

Espinacas con sofrito

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de espinacas,

2 cebollas, 4 dientes de ajo,

pimentón, vinagre,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se lavan las espinacas y se ponen a cocer en agua caliente y sal durante unos cinco minutos; luego, se pasan por agua fría, se escurren bien —aprentándolas contra las paredes del escurridor—, se pican sobre la tabla de madera y se colocan en una cazuela.

En una sartén con un chorrito de aceite se fríen la cebolla picada muy fina y dos dientes de ajo cortados en láminas; cuando la cebolla esté ligeramente dorada, se ponen una cucharadita de pimentón y un chorro de vinagre; esta mezcla se vierte sobre las espinacas, que se sazonan con sal y se dejan cocer —tapadas— a fuego lento durante cinco minutos.

Se sirven en una bandeja, acompañadas de costrones de pan frito y el resto de los ajos picados.

Espinacas con sofrito



Huevos rellenos con anchoas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos cocidos,

4 filetes de anchoa,

1 limón,

50 g de nata líquida,

aceite de oliva,

perejil.

•PREPARACIÓN•

A los huevos cocidos se les quita la cáscara y se cortan al medio longitudinalmente; se sacan las yemas, se aplastan con un tenedor y se mezclan con las anchoas troceadas, perejil picado, y el zumo de limón, y con esta mezcla se rellenan las claras.

Los huevos se colocan en una fuente de horno engrasada con un poco de aceite, se cubren con la nata, y se gratinan en el horno a temperatura alta durante tres o cuatro minutos. Se sirven inmediatamente.

Si se prefiere un plato frío se bañan los huevos con una salsa mayonesa en vez de la nata y se sirven sobre un lecho de berros, escarola o lechuga cortada en juliana.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las anchoas, sardinas, boquerones y demás pececillos pequeños aportan gran cantidad de calcio muy absorbible. La carne de estos pescados azules contiene una buena ración de grasa en la que "nadan" vitaminas liposolubles A, D y E, en perfecta armonía para lograr una asimilación de gran calidad.



Huevos rellenos con anchoas

Brécol rebozado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de brécol,

2 tomates,

2 huevos,

pan rallado,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

El brécol se lava muy bien y se pone a cocer, entero o partido, en agua hirviendo con sal. Se deja cocer hasta que esté tierno —dependerá del tamaño.

Ya cocido, se escurre bien y se deja enfriar un poco. Se corta en filetes y se reboza en huevo batido y pan rallado. Se fríen en aceite bien caliente hasta que estén dorados. Se dejan reposar unos minutos sobre un papel absorbente para que eliminen el exceso de aceite.

Se colocan en una fuente, adornados con rodajas de tomate.

EL CONSEJO

Comprar y conservar el brécol

El brécol ha de elegirse en racimos pequeños y compactos, de color verde-morado brillante y con el tallo firme. Se puede conservar sin lavarlo, para evitar que se enmohezca, en bolsas de plástico perforadas dentro del verdulero del frigorífico de tres a cinco días. Si se quiere congelar, se ha de escaldar con anterioridad. Para ello, se sumerge en agua hirviendo durante unos minutos hasta que adquiera un color verde brillante.

Brécol rebozado



Filetes de lenguado en salsa de berberechos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 filetes de lenguado,

24 berberechos,

1 cebolla, 1 vasito de vino blanco,

1 copa de brandy,

1 vaso de caldo de pescado,

1 chorro de nata líquida,

1 huevo, harina,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cacerola con un poco de agua, al fuego, se da un hervor a los berberechos hasta que abran las valvas. Se selecciona la carne y se recoge el jugo que soltaron, previamente colado.

Aparte, en una sartén con aceite al fuego, se pocha la cebolla y, ya en su punto, se suman el brandy y los berberechos, y se flambea. Inmediatamente, se agrega el vino blanco, el jugo de la cocción de los berberechos y el caldo de pescado; se le da unos hervores hasta que reduzca un poco y se añade la nata líquida para que la salsa quede bien ligada.

Los filetes de lenguado, sazonados con sal y pasados por un rebozo de harina y huevo, se fríen a la romana. Se disponen en una fuente de servicio y se bañan con la crema de berberechos (que ha de estar caliente).

Se sirven de inmediato.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La luz solar juega un papel importante en la absorción correcta de los nutrientes favorecedores de la densidad del hueso. La provitamina D se transforma en vitamina gracias a la acción de los rayos UVA. En los lugares del mundo con poca luz solar, los establos poseen este tipo de rayos para que las vacas sinteticen esta vitamina.

EL CONSEJO

Consumo de lenguado

El lenguado es un pescado blanco de muy bajo valor calórico, por lo que es más fácil de asimilar y digerir. Destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico y minerales como el sodio, el potasio, el fósforo, el magnesio y de vitaminas del grupo B (B_1, B_2, B_3, B_6, $B1_2$).



Filetes de lenguado en salsa de berberechos

MENÚ 8 Sopa de mariscos mediterránea [340 kcal]
Huevos revueltos con bechamel [317 kcal]

paso a paso

Sopa de mariscos mediterránea

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

300 g de rape,
300 g de salmonetes,
300 g de mero, 300 g de gambas,
3/4 kg de mejillones, 6 nécoras,
2 puerros, 1 zanahoria, 1 cebolla,
2 dientes de ajo, laurel, azafrán,
perejil, limón, sal.

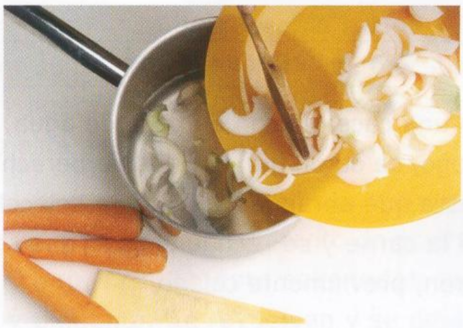
•PREPARACIÓN•

1.- El pescado se limpia de piel y espinas, y se pone, partido, en una fuente honda. Los mejillones, bien limpios, se abren al vapor con un poquito de vino blanco. Se reserva el caldo que sueltan, se les quitan las cáscaras y se ponen en la fuente con el pescado, las gambas y las nécoras. Se echa encima el caldo de los mejillones, sal, laurel, pimienta y un ajo machacado en el mortero con azafrán, un poco de zumo de limón y unas gotas de licor. Se deja macerar durante dos horas.

2.- Los desperdicios del pescado se ponen a cocer con la cebolla, las zanahorias y dos litros de agua; pasada media hora, se retira y se cuela.

3.- En una cazuela con aceite se fríen los puerros partidos en rajitas finas, un ajo y media cebolla, picado todo muy fino.





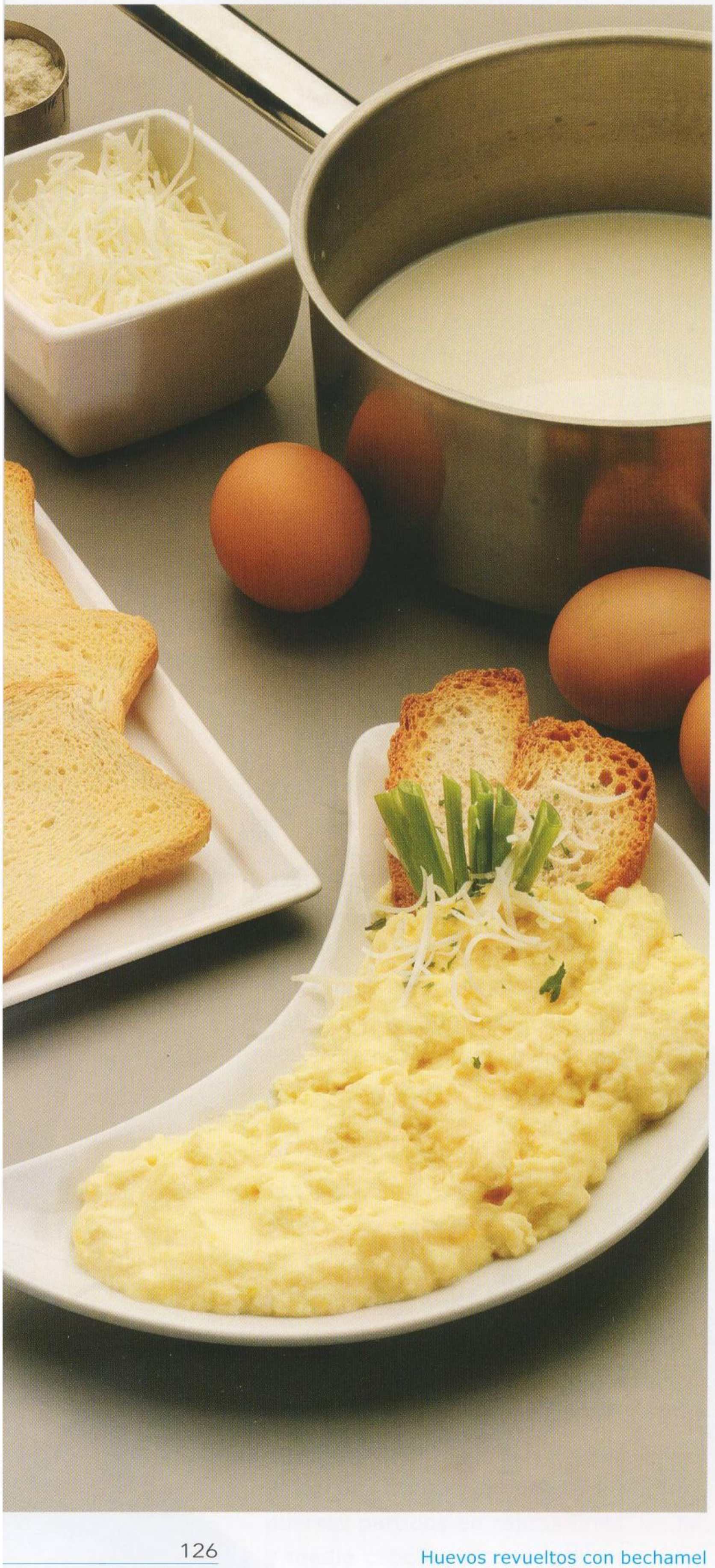


Sopa de mariscos mediterránea

Se añaden los tomates y los pescados puestos a macerar. Se cuece de nuevo durante 15 minutos y se retira.

Se cuela el caldo en una sopera y se le añaden los pescados. Sin más, se sirve.





Huevos revueltos con bechamel

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 huevos,

30 g de queso rallado,

3 cucharadas de harina,

3/4 litro de leche,

pimienta,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Con un chorrito de aceite, la harina y la leche se prepara una bechamel muy suave y ligera. Se sazona y se cuece hasta que esté bien fina.

Los huevos se baten muy bien, y en una sartén grande, con un chorrito de aceite, se echan, previamente sazonados con sal y pimienta. Se revuelven y se dejan cuajar un poco.

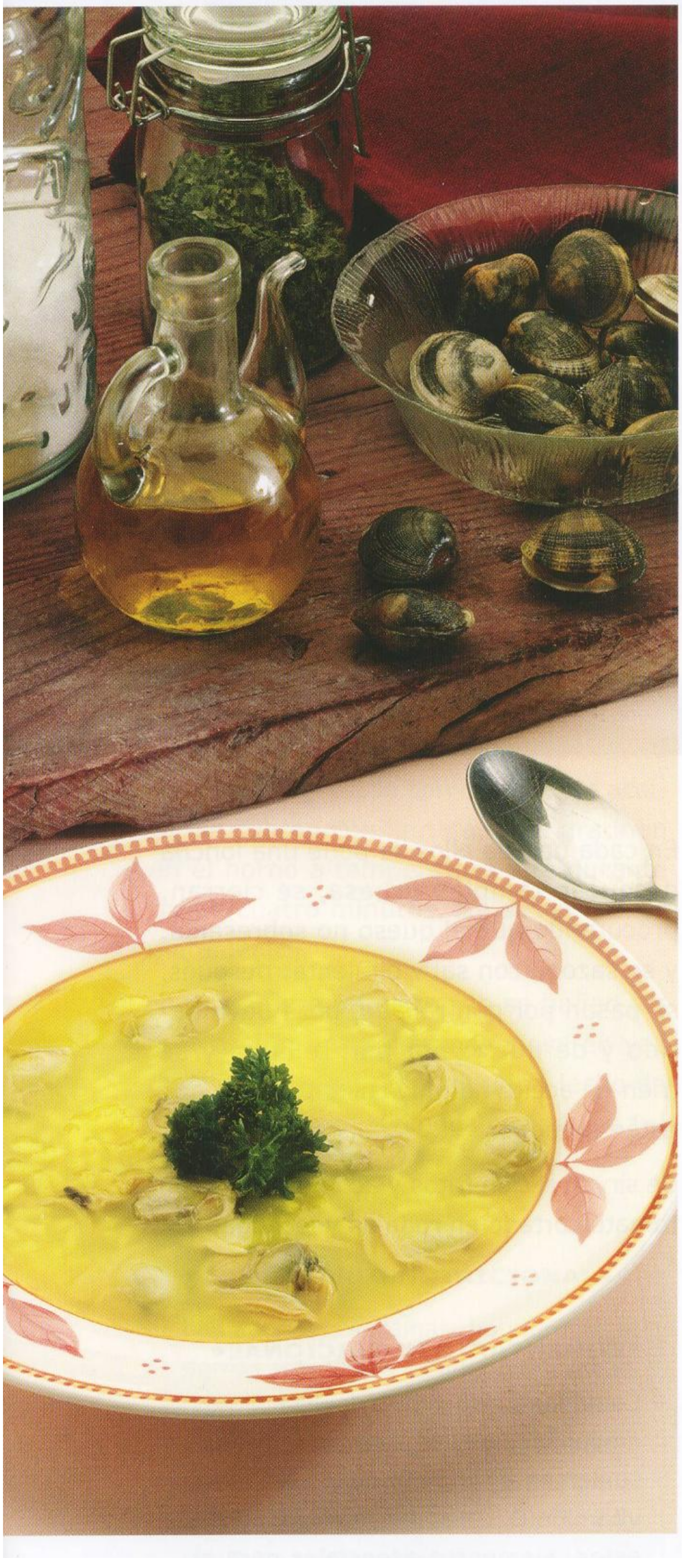
A continuación, se vierte la bechamel y el queso rallado. Se mezcla muy bien y se cocina sin dejar de remover. Se rectifica de sal y se sirve cuando los huevos estén hechos una crema.

Se pueden servir acompañados de pan de molde tostado.

EL TRUCO

Huevos frescos

Los huevos frescos tienen la cáscara áspera al tacto mientras que los viejos la tienen más lisa y brillante.



Sopa de almejas y arroz

Sopa de almejas y arroz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de almejas, 50 g de arroz,

1 cebolla, 2 dientes de ajo,

laurel, azafrán,

perejil, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se limpian en varias aguas las almejas y se ponen a cocer en unos dos litros de agua con laurel y perejil. En otra cazuela con aceite se dora la cebolla picada fina, añadiendo los ajos muy picados, el arroz y el perejil también picado.

Una vez esté todo bien rehogado, se vierte sobre ello el caldo de la cocción de las almejas, colado, y estas sin su cáscara. Se deja cocer durante unos 20 minutos después de comprobar si está bien de sal. En un poco de caldo se deslíe el azafrán y se agrega a la sopa. Se sirve muy caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los micronutrientes que intervienen en la correcta asimilación del calcio son la vitamina D, C, K, zinc, magnesio, fósforo y calcio. Unos sin otros, no realizan correctamente la función de fomentar la absorción. Las auténticas fuentes naturales de calcio, como la leche o el pescado azul, contienen casi la totalidad de estos nutrientes de forma natural.



Escalopes de ternera rellenos con queso

Escalopes de ternera rellenos con queso

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 escalopes, 2 huevos,
6 lonchas de queso,
pan rallado, pimienta,
aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

Los escalopes deben ser lo bastante gruesos como para abrirlos en dos, dejándolos cerrados por un lado —como si fuese un libro.

En cada uno de ellos se pone una loncha de queso también gruesa, se cierran, procurando que el queso no sobresalga, y se sazona con sal y pimienta; después, se pasan por pan rallado, por huevo batido y de nuevo por pan rallado, y se fríen en aceite no muy caliente hasta que estén dorados.

Se sirven recién fritos y acompañados con tomate cortado en rodajas y lechuga.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Camuflar queso dentro de unos filetes empanados es una sabrosa forma de suplementar la dieta de los niños en vitamina D, calcio y proteínas; todos estos, elementos esenciales para el crecimiento.

MENÚ 10 Potaje de vigilia [463 kcal] Boquerones al horno [277 kcal]

Potaje de vigilia

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de alubias blancas,

100 g de garbanzos,

100 g de arroz,

200 g de almejas,

1/2 repollo,

1/4 kg de patatas,

2 dientes de ajo, 1/2 cebolla,

perejil, pimentón,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alubias se ponen en una cazuela con agua fría con sal. Cuando comiencen a hervir, se añaden los garbanzos y se dejan cocer hasta que estén tiernos, aproximadamente media hora.

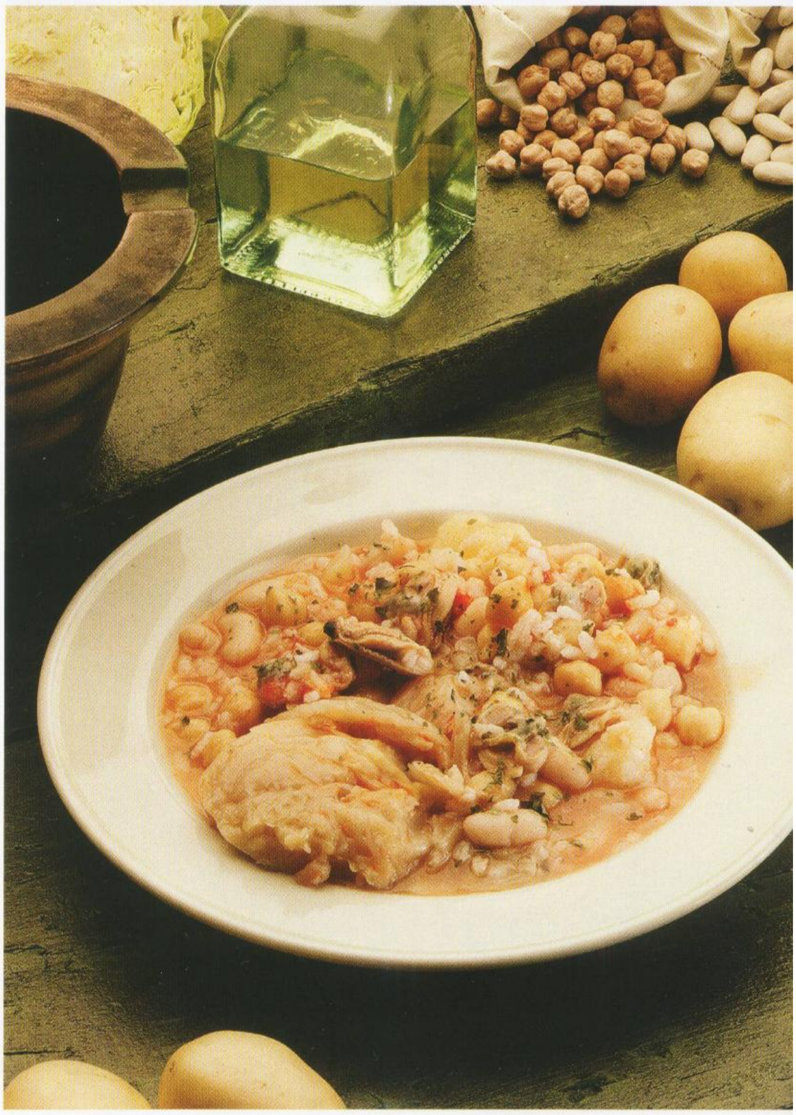
Ya cocidos los garbanzos y las alubias, se incorpora el repollo picado en juliana y las patatas en trozos, y se deja cocer muy despacio. Mientras, se prepara un sofrito con la cebolla picada muy fina, el perejil y una cucharadita de pimentón. Cuando esté dorado se vierte sobre las legumbres. Una vez que el repollo esté en su punto, se añade el arroz.

Las almejas se lavan bien, se abren al vapor y se les quitan las cáscaras. Se añaden al potaje, junto con el caldo de abrirlas —bien colado.

El potaje se sirve caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El hecho de enriquecer la alimentación en calcio de forma abusiva a partir de edades maduras, no garantiza una asimilación correcta y duradera. Un exceso de calcio en la dieta puede provocar acúmulos en otros órganos como cálculos renales, por ejemplo. Lo más conveniente es un aporte regulado y constante con alimentación adecuada y ejercicio suave.



Potaje de vigilia



Boquerones al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de boquerones,

50 g de pan molido,

2 cucharadas de vinagre,

pimentón,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los boquerones se limpian de tripa y cabeza, se les quita la espina, se lavan, se escurren bien y se sazonan con sal fina.

En una fuente de horno, untada con un poco de aceite, se coloca una base de boquerones y se espolvorea con un poco de pan rallado y pimentón. Después, otra capa de boquerones espolvoreados con pan rallado y pimentón, y así hasta terminar con pan rallado.

En un vaso se mezcla el vinagre con cinco cucharadas de aceite y se vierte sobre los boquerones. Se mete la fuente en el horno a temperatura media durante 15 minutos o hasta que la superficie se vea bien tostada.

Se sirve inmediatamente en la misma fuente.

EL CONSEJO

El boquerón

El boquerón es un alimento rico en grasas insaturadas tipo omega 3, que ayudan a disminuir el colesterol, protegen las paredes de los vasos sanguíneos y mejoran la circulación.

Tallos de acelga rebozados en salsa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de tallos de acelga,

1 zanahoria,

1 huevo,

1 cebolla,

salsa de tomate,

harina,

vino blanco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los tallos de acelga, limpios y sin hilos duros, se ponen a cocer con agua caliente y sal hasta que estén tiernos.

Mientras cuecen, se pica la cebolla muy fina y se rehoga en una sartén con un chorrito de aceite. Se corta la zanahoria y se añade a la cebolla. Se fríe todo muy bien sin que se dore y se le agrega una cucharada de harina, así como un chorro de vino blanco y un poco de salsa de tomate. Se deja cocer cinco minutos y se pasa por el pasapurés.

Los tallos de acelga, una vez cocidos, se escurren bien, se rebozan en un poco de harina y se fríen en un chorrito de aceite.

Se colocan en una fuente y se bañan con la salsa preparada bien caliente. Se sirven inmediatamente.

EL CONSEJO

Conservar la acelga

Se puede conservar durante 4 o 5 días en el verdulero de la nevera. Si se congela, es necesario escaldarla previamente durante 2-3 minutos en agua hirviendo.

Tallos de acelga rebozados en salsa





Merluza con gambas

Merluza con gambas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

8 filetes de merluza,

1 cebolla, 1 huevo,

200 g de gambas peladas,

1 diente de ajo,

1 rebanada de pan,

vino blanco, perejil,

pimienta blanca, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pican dos filetes de merluza, la cebolla, el ajo y perejil abundante. Se añade el pan remojado en vino, el huevo batido y la mitad de las gambas y se sazona todo con sal y pimienta. En una sartén se calientan dos cucharadas de aceite y se rehoga esta pasta ligeramente.

Los filetes de merluza se sazonan con sal. En una fuente de horno, untada con un poco de aceite, se ponen tres filetes y se cubren con la mitad de la pasta preparada. Encima, se ponen los otros tres filetes y se cubren con el resto de la pasta. Se cubren con el resto de las gambas y se mete en el horno a temperatura media durante 30 minutos.

Se sirve en la misma fuente.

EL CONSEJO

Pescado para un buen crecimiento

El pescado es un alimento muy recomendado para el crecimiento, ya que posee un especial equilibrio entre los nutrientes encargados de motivar el crecimiento de los huesos y los materiales necesarios para conseguirlo.

MENÚ 12 Pudin de espinacas con salsa crema [331 kcal] Ternera guisada con salsa de almendras [421 kcal]

Pudin de espinacas con salsa crema

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de espinacas, 4 huevos,

1/2 litro de leche desnatada,

1 cucharadita de margarina,

2 cucharaditas de harina,

pimienta, sal.

PARA LA CREMA

2 yemas,

1/2 litro de leche desnatada,

1 cucharada de cebolla picada,

1 cucharadita de margarina,

2 cucharaditas de harina, sal.

•PREPARACIÓN•

Las espinacas se lavan y se cuecen en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Transcurrido el tiempo de cocción, se pasan bajo un chorro de agua fría y se escurren bien; luego, se pasan por el pasapurés y se reservan.

En un cazo se derrite la margarina, se agrega la harina, se rehoga hasta que esté tostada y, poco a poco, se añade la leche, removiendo enérgicamente para que no se formen grumos; se sazona con sal y un poco de pimienta y se deja cocer la salsa durante 15 minutos.

Pasado este tiempo se le añaden las espinacas y los huevos batidos, se mezcla bien y se vierte en un molde engrasado, que se pone al baño María y se deja cocer durante 40 minutos.

Mientras, se prepara la crema derritiendo la margarina en un cazo; cuando esté lista, se echa la cebolla picada, se rehoga cinco minutos y, a continuación, se añade la leche hirviendo, se sazona con sal y se bate con la batidora eléctrica; luego, se deja cocer durante 10 minutos. Pasado este tiempo, se retira del fuego, se añaden las yemas desleídas con dos cucharadas de agua caliente y se mezcla bien.

El pudin se desmolda en una fuente y se cubre con la salsa bien caliente.



Pudin de espinacas con salsa crema

Ternera guisada con salsa de almendras

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de ternera para guisar,
1/2 kg de patatas, 2 pimientos,
1 yema, 1 cebolla,
8 almendras tostadas,
1 rebanada de pan,
1 vaso de vino blanco,
1 rama de perejil,
1/2 hoja de laurel,
2 dientes de ajo, mantequilla,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La ternera se trocea, se adoba con ajo y se deja reposar media hora; después, se sazona con sal y se rehoga en una cazuela con aceite caliente hasta que esté dorada; a continuación, se añade la cebolla picada menuda, el laurel y el perejil machacado en el mortero con un diente de ajo y desleído en el vino blanco, y se deja cocer muy lentamente.

Se fríe la rodaja de pan hasta que esté dorada, se machaca en el mortero con las almendras, se deslíe con un poco de agua y se vierte sobre la carne a media cocción; luego, se deja cocer hasta que la carne esté tierna.

Las patatas se cuecen en agua con sal; después, se escurren, se secan en el horno y se pasan por el pasapurés; se les añade una cucharada de mantequilla y la yema, se trabaja ligeramente y se deja cocer unos minutos.

Se pasa la carne a una fuente y se riega con la salsa tamizada; se guarnece con el puré y se adorna con tiras de pimiento.

EL TRUCO

Almendras frescas

Para que las almendras se conserven frescas, lo mejor es ponerlas a remojo en agua fría durante cuatro o cinco días.



Ternera guisada con salsa de almendras



Menús para épocas de gran desgaste mental. Control del estrés con la alimentación.

De las épocas de actividad frenética también se puede disfrutar. Existe el tópico de que cuando una persona se encuentra asediada por las obligaciones, el freno interno se activa para que todo suceda más despacio. Es este freno el que en ocasiones nos hace gastar más energía y nos desvía de lo que realmente es importante.

Durante esas etapas descubrimos que en momentos puntuales del día nos vemos con suficientes fuerzas como para dirigir un ejército, y en cambio diez minutos más tarde nos apetece rendirnos.

Estas fluctuaciones de energía se encuentran directamente relacionadas con la alimentación. Para mantener un nivel correcto de vitalidad, que nos permita disfrutar de los momentos de mucha actividad, debemos regular perfectamente los horarios de las comidas así como la relación entre los hidratos de carbono y los alimentos proteínicos.

En este capítulo aprenderemos pequeñas nociones de conservación y administración de energía para la vida cotidiana.

MENÚ 1 Entremeses de gambas y lechuga [180kcal]
Huevos escalfados con bechamel [296 kcal]

Entremeses de gambas y lechuga

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/2 kg de gambas,

1 lechuga, 2 huevos,

3 cucharadas de nata,

3 cucharadas de puré de tomate,

2 cucharadas de coñac, 1 limón,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las gambas se ponen a cocer en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Una vez cocidas, se pelan y se reservan seis con cáscara para adornar.

La lechuga se lava bien y se aprovecha solamente el cogollo o las partes blancas; se pica menuda y se reservan también seis hojitas para el adorno.

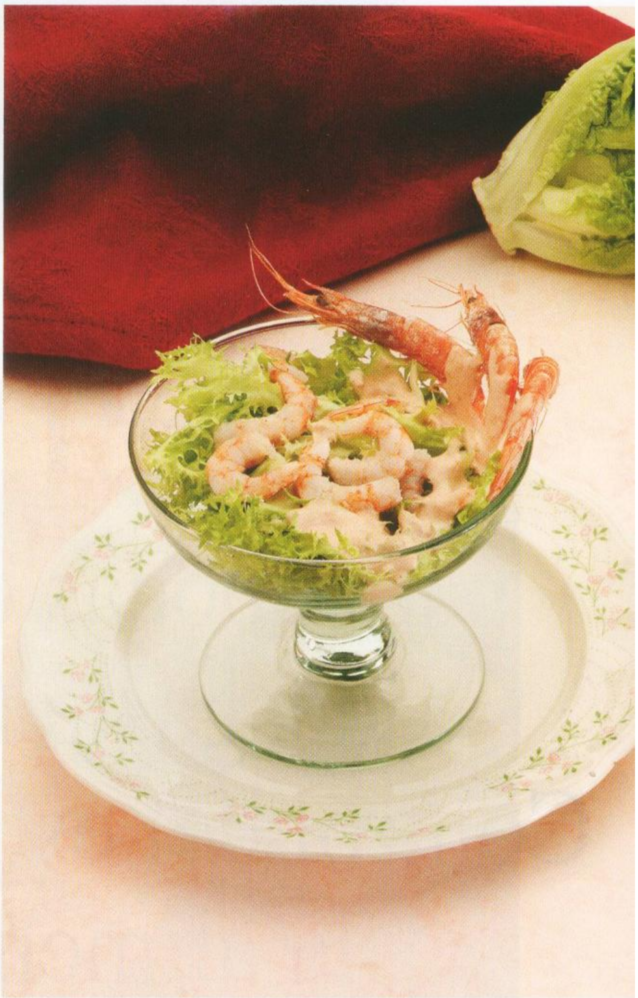
Con las yemas de huevo, el aceite y el zumo de un limón se prepara una salsa mayonesa, que se vierte en una fuente y se mezcla con el puré de tomate, la nata —en vez de nata se pueden emplear claras a punto de nieve— y el coñac. Después se añade la lechuga picada muy fina y las gambas troceadas a la mitad.

Esta mezcla se va colocando en copas de cristal y se adorna con las gambas y la lechuga reservadas. Se sirve frío.

EL TRUCO

Cocer gambas congeladas

Si las gambas son congeladas, el mejor procedimiento para cocerlas es ponerlas en un cazo con agua fría salada y, a fuego lento, llevar el agua a ebullición muy ligera. Alcanzado este punto, las gambas ya deberían de estar. Si su tamaño es grande, lo mejor es dejarlas un minuto más.



Entremeses de gambas y lechuga



Huevos escalfados con bechamel

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 huevos,

50 g de mantequilla,

1 litro de leche desnatada,

harina, vinagre, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela se pone agua a calentar con sal y un chorro de vinagre; cuando rompa a hervir, se escalfan los huevos de uno en uno.

Para ello, se casca el huevo en una taza y esta se sumerge un poco, dejando que el huevo pase lentamente al agua y utilizando una espumadera para que quede envuelto por su clara; cuando hayan transcurrido unos tres minutos, se saca y se deja enfriar en otro recipiente.

Mientras se enfrían los huevos, se prepara una salsa bechamel con la mantequilla, la leche y dos cucharadas de harina, procurando que no queden grumos, y cuando comience a espesar, se vierte sobre los huevos, que se sirven inmediatamente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los menús adecuados para épocas de desgaste físico y mental atienden a unas necesidades muy altas de energía en forma de calorías, pero siempre basadas en alimentos que sean altamente digestivos y repletos de vitaminas y minerales.

Menestra de habas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de habas tiernas,
2 huevos cocidos, 20 almendras,
12 alcachofas, 1 cebolla,
2 dientes de ajo, 1 corteza de pan,
vino blanco, azafrán, hierbabuena,
laurel, perejil, tomillo,
limón, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alcachofas, sin las hojas exteriores y partidas en varios pedazos, se frotan con limón. Las habas se desgranan y las almendras se escaldan en agua hirviendo para pelarlas.

En una cazuela con aceite se sofríe la cebolla picada; a continuación, se agregan las habas, las alcachofas y un chorro de vino blanco, se rehoga todo, se añade medio litro de agua, sal y un ramito de laurel, hierbabuena y tomillo, y se deja cocer durante 30 minutos.

En el mortero se machacan los ajos, el perejil y el azafrán; después, se añaden las almendras y la corteza de pan frita. Este majado se agrega a las habas, se rectifica de sal y se dejan cocer 10 minutos más.

Se sirve en una fuente adornada con huevos cocidos cortados en rodajas.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Esta receta es un gran ejemplo de equilibrio, posee todas las cualidades de plato único ideal para toda la familia. El poder digestivo de las alcachofas y el tomillo ayudan al metabolismo de la mezcla de proteína animal y vegetal que encontramos en la legumbre y los huevos.

Menestra de habas





Fritos de bacalao

Fritos de bacalao

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de bacalao,

pasta para fritos,

aceite, salsa mayonesa,

limón.

•PREPARACIÓN•

Los trozos de bacalao se ponen a desalar en abundante agua fría durante 24 horas.

Transcurrido ese tiempo, se saca del agua y se pasa a una cazuela con agua fría, que se acerca al fuego; cuando empiece a formarse espumilla en el agua, justo antes de que comience a hervir, se saca, se deja enfriar y se le quita la piel y las espinas.

El bacalao se corta en cuadraditos pequeños, que se rebozan en pasta para fritos y se fríen en aceite bien caliente; cuando estén dorados, se pasan a un plato cubierto con papel absorbente para que escurran bien el aceite.

Finalmente, se sirven en una bandeja adornada con ensalada, limón y mayonesa.

EL CONSEJO

El bacalao

La temporada de bacalao fresco va de otoño a primavera. A la hora de comprar una pieza de bacalao salado es importante que la pieza contenga la piel del pescado. El bacalao es rico en minerales como fósforo, potasio, sodio, calcio y magnesio. Además, contiene vitaminas del tipo A, E, B_1, B_2, B_3, B_6 y C.

Timbal de macarrones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de macarrones,

1/2 kg de tomate,

100 g de queso rallado,

150 g de jamón,

1 cebolla,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los macarrones se cuecen en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite durante 12 minutos.

La cebolla se pica muy fina y se pocha en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiece a tomar color, se añade el tomate pelado, limpio y partido en trocitos. Se deja hacer todo muy bien y, cuando la salsa esté en su punto, se añade el jamón cortado en cuadraditos.

Cuando los macarrones estén listos se escurren y se dejan reposar para que se sequen bien. En un molde se pone una capa de la salsa preparada, a continuación una de macarrones espolvoreados con queso rallado, otra de salsa, y así hasta terminar con una de macarrones y queso.

Se mete en el horno unos minutos a temperatura media y se desmolda con cuidado en una fuente.



Timbal de macarrones

Bonito en rollo con mayonesa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de bonito, 2 huevos cocidos,
50 g de jamón, 2 pimientos de lata,
1/2 cebolla, 2 cucharadas de leche,
1 chorro de vino blanco,
1 tarro de mayonesa,
1 huevo crudo,
2 cucharadas de miga de pan,
harina, ajo, leche, perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se le quita la piel y las espinas al bonito, se pica menudo y se sazona con ajo, sal y un poco de vino blanco. Se añaden los pimientos picados, la miga de pan remojada en leche y exprimida y se une todo con ayuda de un huevo batido.

Se humedece un paño y se espolvorea con harina, se coloca encima el picadillo de bonito y se aplasta. En el centro se ponen unas tiras de jamón, los huevos cocidos partidos a lo largo y se envuelve con ayuda del paño, apretándolo bien. Ya enrollado, se cose y se coloca en una cazuela. Se cubre con agua fría, se le añade un chorro de vino blanco y otro de aceite. Se sazona con sal y se deja cocer durante 40 minutos a fuego lento.

Una vez cocido, se saca del agua, y se deja enfriar en el paño. Cuando esté frío, se le quita la tela y se corta en rodajas.

Se sirve acompañado de salsa mayonesa en una salsera.

EL CONSEJO

Mayonesa más ligera

La mayonesa resulta más ligera si, cuando esté lista, se le añade una cucharada sopera de agua caliente.



Bonito en rollo con mayonesa

MENÚ 4 Ensalada a la madrileña [234 kcal] Arroz con gambas [261 kcal]

Ensalada a la madrileña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga, 2 puerros,

100 g de aceitunas,

100 g de bonito en escabeche,

3 huevos duros, 3 tomates,

aceite de oliva, vinagre, sal.

•PREPARACIÓN•

La lechuga se lava con agua fría. Se escurre muy bien el agua, se corta en juliana no muy fina y se coloca en una ensaladera o fuente de servir.

Los puerros y los tomates se lavan, se pelan y se cortan en rodajas finas. Los huevos se pelan y se cortan en cuadraditos. Las aceitunas se pican a la mitad y el bonito se desmenuza en trozos no muy grandes.

Se ponen todos los ingredientes junto con la lechuga, se sazonan con sal y, por último, se añade el aceite de oliva y el vinagre.

Esta ensalada se degusta mejor si está fría, por lo que es conveniente introducirla durante unos minutos en la nevera antes de servir.

Ensalada a la madrileña



Arroz con gambas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de arroz, 1/2 kg de gambas,
1 trozo de cebolla, 2 dientes de ajo,
1 rodaja de limón, aceite de oliva,
1/2 hoja de laurel, sal.

•PREPARACIÓN•

Las gambas se limpian, se pone la mitad en una cazuela y se cubre con agua; se les añade sal, un trozo de cebolla, el laurel y la rodaja de limón, y se dejan cocer durante 10 minutos. Pasado el tiempo, se cuela el caldo de cocer las gambas y se añade agua hasta completar el doble de la cantidad de arroz.

En una cazuela con aceite se rehoga el arroz con ayuda de una cuchara de madera, se añaden el caldo y las gambas cocidas —sin cáscara y picadas—. Se deja cocer durante 15 minutos.

Mientras, se les quita la cáscara al resto de las gambas, se salan y se fríen en una sartén.

Cuando el arroz esté en su punto, se separa del fuego y se deja reposar cinco minutos. Después se vierte en un molde, o moldes individuales, y se vuelca sobre una fuente. Se adorna con las gambas fritas.

EL CONSEJO

Arroz en molde

Cuando el arroz se va a servir en molde, lo mejor es utilizar un arroz de grano redondo.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El arroz y la pasta son los alimentos más utilizados cuando se espera derrochar gran cantidad de energía, ya sea por un esfuerzo físico o mental. Este tipo de hidratos de carbono difunden lentamente sus propiedades, de manera que pasaremos gran cantidad de tiempo sin hambre y con energía constante, sin altibajos.



MENÚ 5 Sopa de yemas [219 kcal]
Migas a la serrana [395 kcal]

Sopa de yemas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 yemas,

4 cucharadas de harina,

caldo,

carne cocida.

•PREPARACIÓN•

En un cazo se mezclan las yemas con las cuatro cucharadas de harina; se bate bien, procurando que no se formen grumos, y se le añade el caldo. Cuando esté bien mezclado, se pasa por un colador o por el pasapurés para quitarle cualquier posible grumo y se pone a cocer sin dejar de remover para que no se corte. Transcurridos 10 minutos, se vierte en una sopera con la carne cocida y troceada menuda. Se sirve muy caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Al llegar cansados a casa después de un día de duro trabajo, debemos tomar alimentos calientes o templados, que hayan pasado por el fuego. Evitemos los picoteos rápidos a base embutidos, yogures o fruta fría, que solo conseguirán potenciar la sensación de cansancio y enfriar nuestro organismo.

Sopa
de yemas





Migas a la serrana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pan de dos o tres días,
4 dientes de ajo,
4 lonchas de beicon,
aceite de oliva,
agua, sal.

•PREPARACIÓN•

El pan se corta en pedacitos pequeños y se pone en una fuente junto con un poco de agua y sal. Con ayuda de una cuchara de madera se remueve todo muy bien para que el pan se empape por igual. Se deja reposar durante seis o siete horas.

En el mortero se majan los ajos y se fríen en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando estén fritos —no quemados—, se añade el pan remojado y se revuelve sin cesar durante cinco minutos.

En el momento de servirlas, se incorporan las lonchas de beicon cortadas en trocitos muy pequeños.

EL CONSEJO

El cajón del pan

Para evitar la formación de moho en el cajón del pan, lo mejor es limpiarlo frecuentemente con agua templada y vinagre.



Alubias con patatas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

300 g de alubias, 1 morcilla, 1 chorizo, 100 g de beicon, 200 g de patatas, 1 diente de ajo, azafrán, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alubias se ponen a remojo, en agua fría, la noche anterior.

A continuación, se pasan a una cacerola con la morcilla, el chorizo y el beicon. Se cubren con agua fría y se ponen en el fuego. Cuando rompa el hervor se espuman, se baja el fuego y se dejan cocer lentamente, un poco destapadas. Ya casi cocidas, se añaden las patatas picadas en trozos regulares y el azafrán un poco tostado.

En una sartén con un poco de aceite, se fríe el ajo picado muy fino; una vez frito se aplasta con el tenedor, se vierte sobre la cacerola y se mantienen cociendo muy despacio.

Una vez cocidas se sazonan con sal, se remueven y se dejan reducir a fuego muy lento. Cuando todo esté cocido y en su punto se separan del fuego y se dejan reposar unos minutos antes de servirlas.

Para servir, se pasan a una fuente las alubias y las patatas y en otra se pone la carne cortada en trozos y acompañada de un poco de lechuga cortada en juliana.

Bacalao a la asturiana

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/2 kg de bacalao,

1 tacita de leche,

1 pimiento, 1 cebolla,

1 cucharada de harina,

3 huevos, 2 dientes de ajo,

1/2 vaso de vino blanco,

1/2 kg de pan, salsa rubia,

aceite de oliva.

•PREPARACIÓN•

El bacalao se desala. Ya en su punto, se desmenuza, se le quita la piel y las espinas y, seguidamente, se pica muy fino. La miga de pan se deshace muy fina y se remoja en la leche; después, bien exprimida, se añade al bacalao, se incorpora la cebolla picada muy fina, y el ajo también picado, lo mismo que el pimiento.

Todo ello se rehoga en la sartén con un poco de aceite caliente. Cuando la cebolla comience a tomar color dorado, se añaden los huevos batidos y se cuaja una tortilla.

Se pasa a una cazuela de servir y se cubre con un poco de salsa rubia. Se sirve inmediatamente y se puede adornar con tiras de pimiento.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Si tomamos legumbre de primer plato, la mejor combinación y la más digestiva tendrá lugar con un pescado blanco. Pasaremos una tarde bien saciados, pero sin sueño o "modorra" que nos desconcentre de nuestras gestiones.



Bacalao a la asturiana

MENÚ 7 Croquetas de macarrones [307 kcal]
Solomillo de jabalí con lombarda [442 kcal]

paso a paso

Croquetas de macarrones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

50 g de macarrones,
50 g de champiñones,
10 g de mantequilla,
1/2 litro de caldo, 2 huevos,
1 pechuga de pollo,
2 cucharadas de harina,
30 g de queso rallado, pan molido,
harina, aceite de oliva, sal.

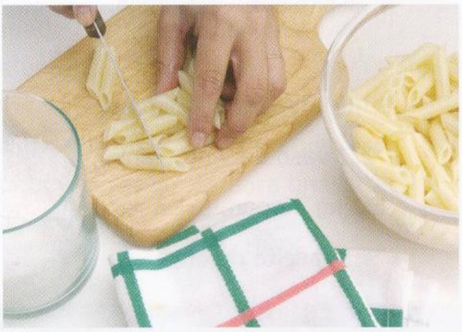
•PREPARACIÓN•

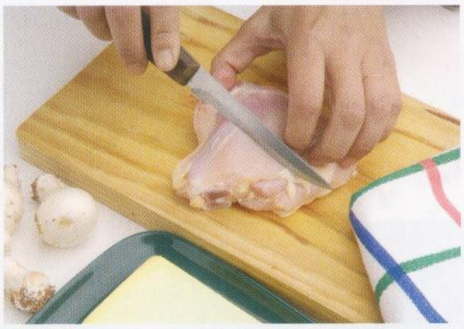
1.- Los macarrones se cuecen, destapados, en agua hirviendo con sal durante 12 minutos. Después, se escurren bien y se parten sobre una tabla muy menudos.

2.- La pechuga de pollo se parte finamente y los champiñones en láminas muy finas. Se pone todo en un bol y se mezcla con los marrones.

Con la mantequilla, una cucharada de harina y el caldo se prepara una salsa. Se sazona y se deja cocer durante 10 minutos. Después, se incorpora el queso rallado, se mezcla bien y se vierte la salsa sobre el picadillo. Se unte todo bien y se deja enfriar.

3.- Completamente fría se van formando las croquetas. Se pasan por pan molido, luego por huevo batido y, por último, de nuevo por pan rallado. Se fríen en aceite bien caliente y, según van dorando, se sacan y se dejan reposar sobre un papel absorbente de cocina. Se sirven calientes y se pueden acompañar de salsa de tomate en una salsera.







Croquetas de macarrones



Solomillo de jabalí con lombarda

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de solomillo, 1 cebolla,
2 zanahorias, 1 col lombarda,
1 botella de vino,
1 copa de coñac,
laurel, tomillo,
nuez moscada,
perejil, pimienta,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El solomillo se limpia de grasa y nervios, se coloca en una cazuela con la cebolla y las zanahorias partidas en trozos, un ramito preparado con las hierbas aromáticas, un poco de sal y unos granos de pimienta. Se cubre con el vino y se deja en este adobo durante 24 horas, dándole vueltas de vez en cuando.

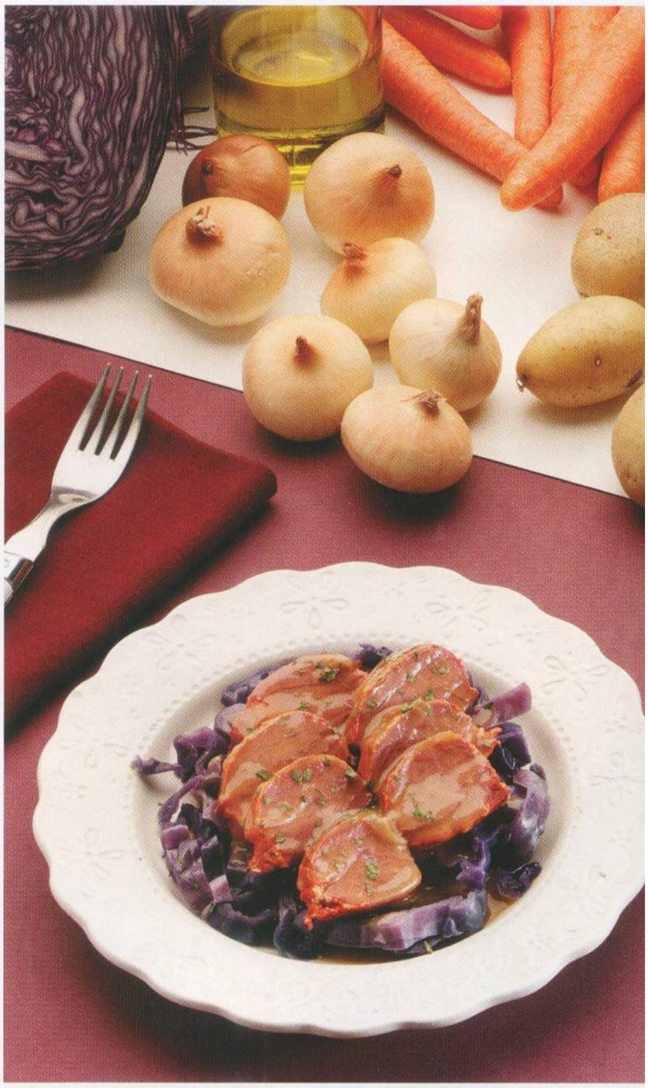
Pasado el tiempo de la maceración, se saca, se escurre, se seca con un paño y se pone en una cazuela con un vasito de aceite caliente. Se dora por todos lados, se sazona con sal fina y unas raspaduras de nuez moscada, se rocía con el coñac y, cuando el licor esté consumido, se le agrega el jugo del adobo cada vez que la carne quede seca.

La col se lava y se pica. Se pone a cocer en agua hirviendo con sal y un chorro de aceite. Ya cocida, se escurre, se pica en juliana y se reserva.

Cuando la carne esté asada se pasa a una fuente y se parte rodajas. El jugo de la cocción se mezcla con la col y se rodea la carne con la verdura. Se sirve seguidamente, bien caliente. Se puede acompañar con puré de patata o una ensalada del tiempo.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Estos menús están elaborados con alimentos muy nutritivos, es decir, productos que tomados en pequeña medida proporcionan un conjunto de elementos que satisfacen con creces las necesidades de nuestro organismo. Alimentos muy nutritivos en pequeñas raciones para una digestión ligera.



Solomillo de jabalí con lombarda

Empanadillas de aceitunas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

PARA LA MASA:

150 g de mantequilla,

1 cucharadita de sal,

harina (la que admita),

1 taza de leche.

PARA EL RELLENO:

Picadillo de jamón,

de pollo o de carne,

1 huevo duro,

aceitunas sin hueso.

•PREPARACIÓN•

En una fuente honda, se echa la leche, la mantequilla derretida y la sal. Se bate muy bien hasta que se una todo. Después, se va incorporando la harina poco a poco, hasta formar una masa fina. Se amasa bien, se trabaja con el rollo de cocina enharinado y se deja delgada.

Se prepara el picadillo picando en la batidora el jamón, el pollo o la carne —al gusto—, se añade el huevo bien picado y se mezcla todo.

Se va cortando la masa para formar las empanadillas. En cada una de ellas se pone una cucharadita del picadillo y cuatro aceitunas. Se cierra cada empanadilla y se sellan los bordes con las puntas de un tenedor mojadas en un poco de agua.

Se pone una sartén en el fuego con abundante aceite; cuando esté caliente, se fríen las empanadillas y según se van dorando se sacan a un plato con un papel de cocina absorbente.

Se sirven acompañadas de más aceitunas y pimiento cortado en tiras.

EL CONSEJO

Conservar las aceitunas

Las aceitunas se pueden conservar más tiempo en condiciones si se meten en un frasco hermético, y se cubren con aceite de oliva junto con un diente de ajo y una rama de tomillo.



Empanadillas de aceitunas

Costillar de cerdo con castañas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de costillar,

3/4 kg de castañas,

caldo, laurel en polvo,

tomillo,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una tacita con cuatro cucharadas de aceite se pone menos de media cucharadita de sal, un poco de pimienta, tomillo y laurel; se bate con una cuchara y se unta con este preparado el trozo de costillar por ambos lados. Se pone en una parrilla y se mete en el horno cuando este bien caliente. Se le da vueltas de vez en cuando, rociándolo con el propio caldo que suelta. Se deja en el horno durante una hora.

Las castañas se pelan y se ponen a cocer en agua hirviendo con sal durante 30 minutos —deben de quedar enteras—. Se escurren, se pelan de la segunda piel y se saltean en la sartén con un par de cucharadita de aceite.

Se pasa la carne a una fuente, se rodea con las castañas, y el jugo de la carne se sirve aparte en una salsera, bien caliente.

EL CONSEJO

Compra y conservación de las castañas

Las castañas se pueden encontrar en el mercado desde principios de otoño hasta finales de invierno. A la hora de la compra hay que fijarse en que su piel sea brillante. Para conservarlas en casa, hay que guardarlas en un lugar fresco y seco. Es importante no almacenarlas dentro de bolsas de plástico, ya que pueden enmohecerse. Tanto crudas como asadas, las castañas pueden conservarse perfectamente en el congelador durante unos seis meses.



Costillar de cerdo con castañas

MENÚ 9 Escudella catalana [512 kcal] Pollo estofado con piñones [311 kcal]



Escudella catalana

Escudella catalana

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/2 kg de carne de cocido,
1/2 kg de cordero,
100 g de carne picada, 1 morcilla,
1 butifarra, 200 g de garbanzos,
200 g de patatas, 1 cebolla,
1 nabo, 1 zanahoria,
1 cogollo de repollo, 1 huevo,
perejil, apio.

•PREPARACIÓN•

En una olla grande se introducen tres litros de agua con las carnes. Se pone al fuego y se añaden los garbanzos, —que se han puesto a remojo el día anterior—, la cebolla, la zanahoria, el nabo y el apio. Este conjunto se deja cocer a fuego lento durante dos horas aproximadamente.

Pasado el tiempo, se añade la morcilla, la butifarra, las patatas partidas en trozos regulares y el repollo también partido. Se sala y se deja cocer durante dos horas más hasta que los garbanzos estén tiernos.

De la escudilla se saca un caldo que se puede tomar solo o con fideos. En fuentes, y por separado, se sirven las legumbres y verduras y, por último, las carnes.





Pollo estofado con piñones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 pollo,

50 g de piñones,

1/2 kg de tomates,

2 cebollas, 1 diente de ajo,

2 pimientos,

1 vasito de vino blanco,

perejil, pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo, ya limpio, se parte en trozos regulares y se va colocando en una cazuela. Se añade el ajo y el perejil picado, las cebollas partidas en rodajas finas, los tomates pelados y partidos en trozos, y los pimientos partidos en tiras. Se agregan los piñones, el vino y unos dos decilitros de aceite. Se sazona con sal y pimienta y se deja cocer durante una hora y media.

En su punto, se pasa a una fuente y se sirve. Se puede acompañar con unos triángulos de pan frito.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Elegir el café como motor para mantenerse despierto y atento suele ser un error de las épocas de actividad frenética, ya que este utiliza nuestra energía de forma explosiva y sin administrarla en el tiempo, con lo cual, cuando se va el efecto, descubrimos que hemos utilizado nuestras reservas y nos encontramos agotados. Normalmente se cree que la solución está en tomar otro café y no es así.

Sopa a la reina

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 litros de caldo,

2 cucharadas de harina,

1 pimiento, 3 tomates,

3 cebollas,

1 ramita de apio, tomillo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela se rehogan las cebollas picadas muy finas, el tomate pelado (si se escalda un minuto en agua hirviendo la operación es muy sencilla), limpio y cortado en cuadraditos, el apio cortado en trocitos muy pequeños, el tomillo y una pizca de sal . Cuando todo este bien rehogado se vierte el caldo y se deja cocer lentamente durante dos horas. Pasado el tiempo, se pasa todo por el pasapurés y se vierte en una cazuela de servir.

En una sartén con un poco de aceite, se rehoga la harina, revolviendo sin parar con una cuchara de madera para que no queme. Después, se incorpora a la cazuela y se mezcla muy bien.

Se sirve con el pimiento asado, pelado y cortado en trozos.



Sopa a la reina

Pato relleno con manzanas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 pato,

100 g de jamón,

1 huevo, 1 copa de jerez,

6 manzanas reineta,

300 g de carne picada,

1/4 litro de vino blanco,

caldo, miga de pan,

leche, nuez moscada,

canela, pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

El pato, se vacía por dentro y se enjuaga con dos cucharadas de jerez. Se sazona con sal y se prepara el relleno.

La carne picada se une con el jamón, también picado, y unos cien gramos de miga de pan remojada en leche y exprimida. Se añade el huevo batido y se sazona con sal y pimienta, unas raspaduras de nuez moscada y un poco de canela. Se incorporan tres manzanas peladas y partidas en trozos grandes. Después de rellenarlo con esta mezcla, se cose bien, se arma atándolo con hilo de bramante, se rocía con aceite de oliva y se mete en el horno a temperatura fuerte durante 15 minutos.

Pasado el tiempo, se saca, se rocía con el vino y un poco de caldo y se deja cocer a temperatura media, hasta que esté tierno y dorado.

Ya asado, se reserva al calor. En el jugo que ha soltado se rehogan las otras tres manzanas peladas y partidas en trozos. Ya fritas, se rocían con el jerez.

El pato se sirve trinchado, con el relleno puesto en el centro de la fuente y rodeado con la guarnición de manzanas.

EL TRUCO

Trinchar el pato

Para trinchar el pato lo mejor es empezar cortándole las alas y los muslos. Después, se deben hacer los filetes empezando siempre a cortar partiendo de la base del cuello.



Pato relleno con manzanas



Macarrones con jamón

Macarrones con jamón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

225 g de macarrones,
100 g de jamón, 1 cebolla mediana,
1 bote de tomate triturado,
400 cc de agua,
50 g de queso rallado,
aceite, albahaca, sal.

•PREPARACIÓN•

La cebolla se corta en juliana fina y el jamón se pica en cuadraditos.

Se vierte en una olla (si tenemos una apropiada para pasta, mejor), un chorrito de aceite, la cebolla, el jamón y el tomate; se rehogan durante un par de minutos estos ingredientes. Seguidamente, se echa el agua.

Cuando rompa el hervor, se echan los macarrones y se les dan una par de vueltas. Después, se sazona con sal y una pizca de albahaca.

La olla sigue en el fuego al máximo hasta que los macarrones estén al dente (se prueban); se retiran del fuego.

Se escurre el agua y se sirven los macarrones en una fuente refractaria.

A la hora de servir, se pueden espolvorear con más queso rallado.



Mero en adobo

Mero en adobo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de mero en trozos,

1/2 kg de cebolletas pequeñas,

3 limones,

pimienta,

aceitunas rellenas,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El mero se limpia, se le hacen unos cortes y se mete en cada corte una rodaja de limón. Se sazona con sal y pimienta, al gusto.

Las cebollas se cortan en aros, se colocan encima del pescado y se dejan en sazón, durante ocho horas, en un lugar fresco.

Pasado el tiempo, se coloca en una cazuela, se le quita la cebolla, se vierte por encima un chorro de aceite de oliva hirviendo y se mete en el horno a temperatura media durante 30 minutos.

Se pasa a una fuente y se adorna con las aceitunas rellenas y las rodajas de limón.

EL CONSEJO

Ventajas de consumir mero

Su bajo contenido graso hace que sea un pescado muy fácil de digerir y apto para incluir en la dieta de personas con problemas de exceso de peso. Además, el saludable perfil lipídico de sus grasas, lo convierte en un alimento a tener en cuenta por aquellas personas que presenten niveles elevados de colesterol en sangre.

MENÚ 12 Arroz a la milanesa [435 kcal] Solomillo al horno con patatas [477 kcal]

Arroz a la milanesa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

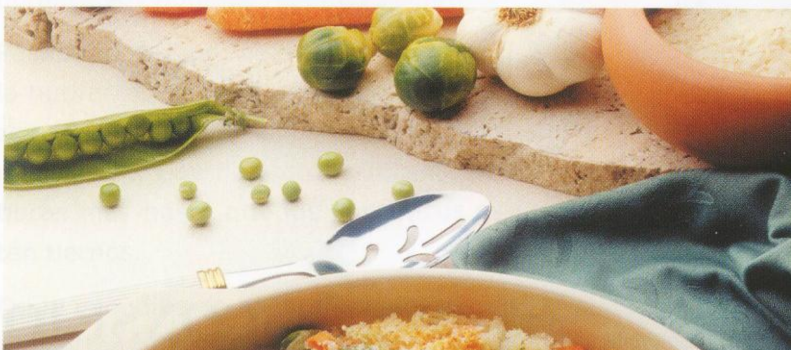
400 g de arroz,
1 pechuga de ave cocida,
100 g de jamón,
50 g de queso rallado, 1/2 sesada,
75 g de champiñones,
1 yema de huevo, salsa de tomate,
1 cucharada de harina,
1 litro de caldo,
1 cebolla, 2 dientes de ajo,
vinagre, limón, perejil,
pimienta, laurel, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

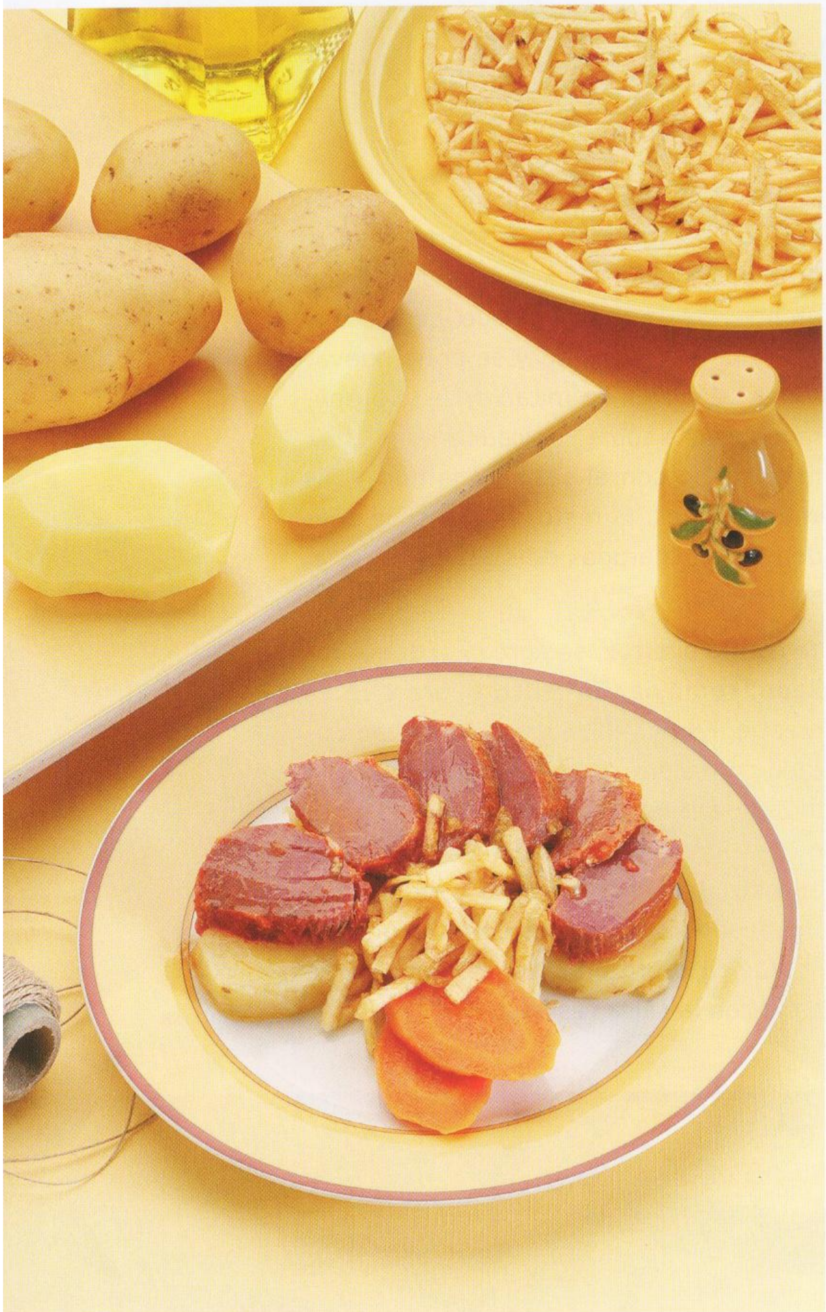
La sesada se lava en agua templada durante unos minutos y se pone a cocer en agua con sal, un casco de cebolla, perejil y una cucharada de vinagre. Se deja al fuego unos 20 minutos. Ya cocida, se corta en trocitos, con el jamón, los champiñones y la pechuga.

En una cazuela con aceite se fríe la cebolla picada, después se añade el arroz, rehogándolo bien, dos cucharadas de salsa de tomate, un litro de caldo hirviendo, sal y pimienta. Al comenzar a hervir se mete en el horno durante de 20 minutos. Entre tanto, en un cazo se deshace la mantequilla, se añade la harina y un tazón de caldo, trabajando con rapidez para que no se formen grumos. Se sazona con sal y pimienta, se aparta y se le agrega la yema de huevo desleída con un poco de caldo. Por último, se vierte el zumo de medio limón y se pone nuevamente al fuego. La mitad de este preparado se echa sobre el picadillo que habíamos hecho con el seso, el jamón y los champiñones. El resto, al que se le añaden dos cucharadas de salsa de tomate, se reserva.

Ya cocido el arroz, se agrega el queso rallado, removiendo mucho para que se mezcle. En un molde grande y hondo untado con aceite, se pone algo más de la mitad del arroz, dejando un hueco en el que se pone el picadillo. Se cubre con el resto del arroz, se alisa y se prensa. Despegando los bordes con un cuchillo, se vuelca sobre una fuente grande y se baña con la salsa reservada.



Arroz a la milanesa



Solomillo al horno con patatas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de solomillo,

1 vaso de vino blanco,

patatas,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

Se limpia el solomillo, se ata con varias vueltas de hilo, se sazona de ajo bien machacado y se deja en reposo durante 15 minutos.

Pasado este tiempo, se unta con aceite de oliva, se sazona con sal y se coloca en una fuente de horno. En el fondo de la fuente se ponen tres o cuatro cucharadas de vino blanco.

Se vierte sobre él un poco de aceite hirviendo. A continuación, se mete en el horno a temperatura muy fuerte para que logre pronto una corteza y no se escape el jugo; se riega de vez en cuando con el jugo y se deja en el horno durante 30 minutos.

Pasado el tiempo, se saca del horno, se coloca en una fuente o una cazuela y se deja reposar durante 10 minutos. Seguidamente, se coloca sobre una tabla, se le quita el hilo y se corta en rodajas finas. Ya cortado, se coloca en una fuente, se riega con el jugo de la cocción y se acompaña con unas patatas fritas cortadas muy finas.

Solomillo al horno con patatas

EL CONSEJO

Conservar las patatas

Para conservar las patatas lo mejor es almacenarlas el menor tiempo posible en un lugar fresco y seco, protegidas de la luz. Hay que desechar cualquier patata demasiado vieja que tenga partes verdes, ya que contienen el alcaloide tóxico llamado solanina.



Menús para mayores de 65 años

Cada etapa de la vida es diferente y debemos prepararnos para disfrutarla al máximo. Así como cuidamos el crecimiento de los niños para que se desarrollen sanos y fuertes, protegemos al máximo la alimentación de las embarazadas, o aportamos complementos nutricionales para épocas de desgaste excepcional, podemos prepararnos para vivir una madurez saludable, creativa y, sobre todo, vital.

Al sobrepasar los 65 años, empieza un momento en el que lo fundamental es conocer el propio organismo para aportarle lo justo y necesario para evitar "achaques", leves o no tan leves, que desvíen nuestra atención a lo más importante, que es vivir.

La fisiología del organismo hace que las funciones corporales se hagan lentas, y por esto algunos procesos como los de digestión, asimilación o el ritmo normal de las órganos internos se hacen más perezosos. Por esta razón, el conocimiento de esta realidad nos obliga a adaptar la alimentación para que no nos falte nada imprescindible que nos impida disfrutar de esta etapa tan agradable.

MENÚ 1 Consomé de almendra [371 kcal]
Morcillo con hueso y cebollitas [265 kcal]



Consomé de almendra

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

4 cucharadas de almendra molida,

2 huevos,

caldo de gallina.

•PREPARACIÓN•

Cuando el caldo esté en su punto, se le añade la almendra y se deja cocer durante unos 20 minutos.

Mientras, en un recipiente con agua y sal se cuecen los huevos durante 15 minutos.

Se vierte el consomé en una sopera y, en el momento de servirlo, se añaden los huevos picados muy menudos. Si al preparar el caldo se utilizó carne, también puede añadirse picada muy menuda.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los frutos secos son un alimento muy nutritivo y capaz de complementar este plato para equilibrarlo. El caldo y los huevos aportan un extra de proteínas que, si no se compensa, puede producir, horas más tarde, apetito por los alimentos dulces como reclamo a la falta de hidratos de carbono. La introducción de almendras en la sopa equilibra perfectamente el plato, haciéndolo muy recomendable.

Morcillo con hueso y cebollitas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de morcillo con hueso,

2 docenas de cebollitas,

1 tacita de salsa de tomate,

1 vasito de vino blanco,

harina, perejil, pimienta,

3 zanahorias, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne —limpia de grasa— se parte en trozos gruesos, se rebozan en un poco de harina y se doran en una cazuela con un chorrito de aceite. Se sazonan con sal y pimienta, se añaden las zanahorias ralladas y el vasito de vino. Se deja reducir durante unos minutos y se incorpora la salsa de tomate, un tazón de agua y las cebollitas peladas. Se deja cocer todo junto a fuego lento hasta que la carne esté tierna.

Cuando la carne esté en su punto, se pasa a una fuente y se sirve bien caliente con las cebollitas alrededor y la salsa pasada por el pasapurés.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La gelatina que encontramos en los caldos o la que se desprende de carnes como el morcillo, las manos o morros, está compuesta de proteínas de muy fácil asimilación y de textura ideal para su deglución y posterior digestión.



Morcillo con hueso y cebollitas

MENÚ 2 Sopa con albóndigas [178 kcal] Torta de queso y acelgas [382 kcal]



Sopa con albóndigas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g de carne picada,

1 cebolla pequeña, 3 dientes de ajo,

2 cucharadas de tomate, perejil,

pan rallado, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se preparan las albóndigas —muy pequeñas— con la carne picada, el ajo picado, el perejil, también picado, y el pan rallado. Se fríen con un poco de aceite en una cazuela y, cuando comiencen a tomar color, se añade el tomate y la cebolla picada muy fina.

Pasados unos minutos, se añade un litro y medio de agua. Se deja hervir un cuarto de hora, y se añade, si se desea, una sopa de pan muy fina.

Se sirve bien caliente en una sopera.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los hipertensos y quienes quieran cuidar de su tensión deben evitar las sopas de sobre y las comidas rápidas en general, ya suelen ser muy saladas.

Torta de queso y acelgas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pasta quebrada,

1/2 kg de queso fresco,

1 manojo de acelgas, 1 cebolla,

aceite de oliva virgen, sal.

•PREPARACIÓN•

Las acelgas se limpian y se pican muy finas. Se ponen a cocer en agua hirviendo con sal y aceite, durante una hora aproximadamente.

La cebolla se pica muy menuda y se fríe en aceite hasta que adquiera un color dorado; en ese momento se incorpora la acelga (muy escurrida) y se mezcla todo bien durante un par de minutos.

La pasta quebrada se saca de la nevera y se trabaja sobre una superficie enharinada con ayuda de un rollo de cocina. Se forra con ella un molde redondo y se deja que sobresalga por los bordes para luego doblarla sobre el relleno. Se pone una capa fina de cebollas y acelgas y, a continuación, otra de queso fresco, así hasta terminar con las acelgas.

Los bordes se doblan y se mete al horno, previamente precalentado, a temperatura media hasta que la pasta esté dorada.

EL TRUCO

Conservar el queso

Si se mete una hoja seca de laurel en la quesera, se evitarán los excesos de humedad del queso. Cuando la hoja se haya hidratado, se debe de cambiar por otra.



Sopa de verduras de temporada gratinadas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/4 kg de zanahorias,
1/4 kg de cebollas,
1/4 kg de puerros,
1/4 kg de coliflor,
3 cucharadas de aceite de oliva,
1 cucharada de harina,
1/2 taza de vino blanco seco,
1 litro de caldo de carne,
6 rebanadas delgadas de pan tipo baguette,
1 cucharadita de azúcar,
7 cucharadas de queso gruyere,
7 cucharadas de queso parmesano,
sal.

•PREPARACIÓN•

Las verduras se cortan en rodajas muy finas y se pochan todas juntas en una sartén con un chorrito de aceite a fuego muy lento. Pasados 20 minutos, se añade la sal, una pizca de pimienta y una cucharada de harina. Se revuelve sin parar para evitar que esta se queme.

Se añade el vino y se deja reducir durante dos minutos. Después, se vierte el caldo de carne y, cuando comience a hervir, se deja cocer durante 10 minutos. A continuación, se incorpora el azúcar y dos cucharadas de los quesos rallados, bien mezclados. Se rectifica el punto de sal y se retira del fuego.

Se distribuye la sopa en recipientes individuales y sobre cada uno de ellos se pone una rebanada de pan, previamente tostada. Se cubre la superficie con 2 cucharadas de queso rallado y se meten en el horno, previamente calentado a 200 ºC. Se deja gratinar hasta que la superficie quede dorada.

Se sirve inmediatamente.



Sopa de verduras de temporada gratinadas



Besugo a la extremeña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 besugo, 1 limón,
3 dientes de ajo,
1 vasito de vino blanco,
pan rallado, perejil,
laurel, pimienta,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El besugo, limpio y escamado, se sazona con sal y pimienta. Se le hacen unos cortes, se pone en cada uno de ellos una rodaja de limón y se coloca en una besuguera.

Se espolvorea con pan rallado, ajo y perejil picado. Se rocía con el vino blanco y se le pone un chorrito de aceite y una hoja de laurel. Se mete en el horno previamente calentado y se deja cocer durante una hora y media. Se rocía de vez en cuando con la salsa que suelta al cocer.

Se sirve en la misma fuente nada más sacarlo del horno.

EL CONSEJO

Comercialización del besugo

El besugo se comercializa principalmente como pescado fresco; muy rara vez se encuentra congelado, y no es habitual utilizarlo en la industria de transformación.

La mayor parte del besugo capturado en España procede del sur; el 90 por 100 se pesca en el Atlántico, y el resto en el Mediterráneo.

Potaje madrileño

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de carne de morcillo,
4 tomates, 2 puerros,
2 claras de huevo,
2 nabos, 1 vasito de jerez,
2 zanahorias, aceite, sal.

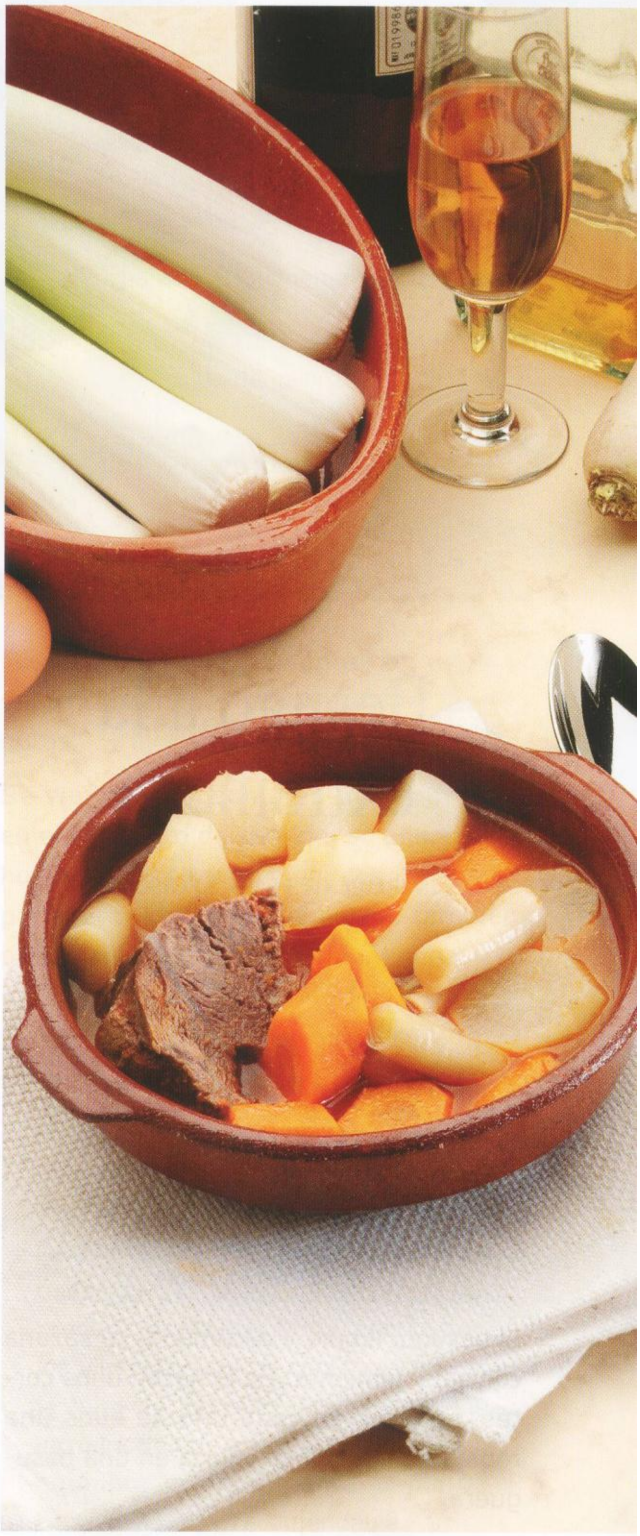
•PREPARACIÓN•

En una olla con agua fría se pone a cocer la carne, las claras de huevo y el jerez; cuando rompa el hervor, se añaden los puerros y las zanahorias —pelados y cortados en rodajas—, dos tomates enteros —limpios y con la piel pinchada para que no revienten— y los nabos —cortados en trozos regulares—; entonces, se deja cocer a fuego lento durante dos horas y media.

Los dos tomates reservados se sofríen en una sartén con aceite, dejándolos cocer durante 10 minutos; luego, se pasan por el pasapurés y se agregan al potaje, al tiempo que se sazona con sal. Se sirve caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La textura de las comidas es fundamental a la hora de preparar un menú cuando el comensal no conserva todas sus piezas dentales o su masticación no es la deseable. Es el factor primordial. No tienen sentido ni se disfrutan los grandes manjares sino se pueden masticar.



Potaje madrileño

Croquetas de merluza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de merluza,

2 huevos, 1/2 cebolla,

1/2 litro de leche desnatada,

100 g de champiñones,

harina, perejil, pan rallado,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En un cazo grande con un chorro de aceite caliente se fríe la cebolla con una ramita de perejil, ambos picados menudos; cuando la cebolla comience a dorar, se agregan dos cucharadas de harina, se rehoga unos instantes y, a continuación, se añade la leche caliente; se remueve de prisa, para que no se formen grumos, y se sazona con sal.

Después, se añaden los champiñones —limpios y laminados— y la merluza—sin piel ni espinas— desmenuzada. Se deja cocer 10 minutos sin dejar de remover y, transcurrido este tiempo, se pasa el preparado a una fuente para que enfríe, dejándolo reposar durante seis horas.

Cuando la masa esté completamente fría, se moldean las croquetas, se rebozan en pan rallado, luego en huevo batido y de nuevo en pan rallado, y se fríen en una sartén con aceite caliente hasta que queden doradas.

Cuando estén en su punto, se retiran de la sartén y se escurren en un plato cubierto con papel de cocina absorbente; luego, se pasan a una fuente y se sirven bien calientes.



Croquetas de merluza

MENÚ 5 Berenjenas fritas [138 kcal] Jamón y champiñones a la sidra [163 kcal]

Berenjenas fritas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

700 g de berenjenas,

harina,

aceite,

sal.

•PREPARACIÓN•

Las berenjenas se escogen pequeñas y tiernas. Se pelan, se cortan en rodajas y se ponen en agua con sal durante una hora para quitarles el gusto amargo y conseguir que queden más tiernas.



A continuación, se escurren y se secan con un paño. Se pasan por harina y se fríen en aceite bien caliente, intentando que no se doren mucho.

Se sirven rápidamente para que no enfríen y pierdan calidad. Se pueden acompañar con patatas fritas, cocidas, con carne...

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las berenjenas son carnosas, tienen un sabor muy particular y admiten muchas formas de preparación.

Son verduras de bajo valor energético, ricas en vitaminas, minerales y fibra, que mejora el tránsito intestinal.

EL TRUCO

Comprar y conservar las berenjenas

A la hora de comprar las berenjenas hay que rechazar las que estén manchadas o sin pedúnculo, así como las pasadas, que se reconocen por su aspecto mate, sin brillo, su piel arrugada y un abultamiento en la base del cáliz.

Las berenjenas no deben de guardarse más allá de unos pocos días, pues luego se ponen blandas.

Para congelar las berenjenas, lo mejor es hacerlo cortadas en rodajas.

Jamón y champiñones a la sidra

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 lonchas de jamón,

200 g de champiñones,

6 cucharadas de nata fresca,

1/2 limón, 2 yemas,

1 vaso de sidra,

aceite de oliva,

pan de molde.

•PREPARACIÓN•

Los champiñones se lavan y se cortan en filetes muy finos. Se ponen en una cazuela con un chorrito de aceite, se rehogan y se rocían con el zumo de medio limón. Se salan, se añade la nata y se dejan cocer a fuego lento mientras se prepara el jamón.

El jamón se pone en una fuente de horno untada con un chorrito de aceite, y se cubre con la sidra y la salsa de champiñones. Se deja cocer durante cinco minutos.

Se retira el jamón de la cazuela, se añaden dos yemas desleídas con un poco de jugo de la fuente y se adorna todo ello con el jamón y unos dados de pan frito. El resto de la salsa se puede servir en una salsera aparte.

EL CONSEJO

Los champiñones

Siempre hay que intentar consumir los champiñones frescos en lugar de envasados, ya que estos últimos, aunque ahorran tiempo en la cocina, tienen un contenido en sodio mucho mayor. Las personas con hiperuricemia o gota deben moderar su consumo, debido a que es un alimento rico en purinas.



Jamón y champiñones a la sidra

MENÚ 6

Calabacines rellenos estilo Levante [274 kcal]
Arroz con mejillones [440 kcal]

paso a paso

Calabacines rellenos estilo Levante

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 calabacines,
2 huevos, 1 cebolla,
150 g de miga de pan,
2 dientes de ajo,
100 g de jamón,
pan rallado,
salsa de tomate,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

1. Los calabacines se pelan, se parten por la mitad, de arriba abajo, y se vacían con cuidado. La pulpa o carne se reserva para el relleno.

2. En un puchero con agua hirviendo y sal, se echan los calabacines ya vaciados y se cuecen durante 10 minutos. Una vez cocidos, se escurren bien de agua y se reservan.

3. En una sartén con aceite se fríe la cebolla picada fina, los ajos y la carne de los calabacines. Cuando esté todo muy pasado, se añade el jamón picado en taquitos, un poco de salsa de tomate y la miga de pan. Se mezcla todo muy bien y se incorporan los huevos batidos, dándole a todo un par de vueltas. Se rellenan los calabacines, se pintan con aceite de oliva, se pasan por pan rallado y se ponen a gratinar.







Calabacines rellenos estilo Levante





Arroz con mejillones

Arroz con mejillones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de arroz, 2 kg de mejillones,
1 cabeza de merluza,
150 g de rape,
1/2 lata de pimientos,
1 zanahoria,
1 cebolla,
1/2 vaso de vino blanco,
2 dientes de ajo, azafrán,
aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cacerola puesta al fuego con el vino blanco se echan los mejillones limpios, se tapa y se deja hervir hasta que abran. Entonces, se les quita la cáscara, se aparta la mitad a un plato y el resto se cortan menudos.

En una olla con el caldo resultante de cocer los mejillones —bien colado—, se ponen estos cortados en trocitos, la cabeza de merluza, el rape, la cebolla y la zanahoria, y se deja cocer al fuego durante una hora. Pasado este tiempo, se cuela el caldo —ha de ser doble cantidad que de arroz—, y se pone nuevamente al fuego con azafrán.

En una paellera con aceite se fríe el ajo picado, se rehoga el arroz y se echa el caldo muy caliente. Se sazona con sal, se añade el rape desmenuzado y los mejillones troceados y se deja cocer durante 10 minutos. Transcurrida la cocción, la superficie se adorna con los mejillones reservados y los pimientos cortados en trozos o tiras. Para terminar, la paellera se mete al horno otros 10 minutos. Antes de servir, se deja reposar unos minutos.

Pudin de coliflor con mayonesa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 coliflor, 1 cebolla,
4 cucharadas de salsa de tomate,
3 huevos, aceite de oliva,
salsa mayonesa.

PREPARACIÓN

La coliflor se lava, se parte en ramitas y se pone a cocer en agua hirviendo con sal. Las hojas de la coliflor se pican muy menudas y se ponen a cocer en otra cacerola con un poco de agua y sal.

Mientras, se pica la cebolla muy fina y se fríe con un chorrito de aceite. Cuando comience a tomar color se añade la salsa de tomate y se deja cocer durante 10 minutos.

Cuando las verduras estén cocidas —aproximadamente 20 minutos—, se prepara con ellas un puré. Se sazonan y se mezclan con los huevos batidos y la salsa de tomate y cebolla. Se pasa todo por el pasapurés y se vierte la mezcla en un molde untado con un poco de aceite.

Se cuece al baño María durante 40 minutos —para comprobar que está bien hecho se puede pinchar con una aguja—. Se deja enfriar, se desmolda y se baña con la salsa mayonesa.

Se sirve inmediatamente.

EL CONSEJO

Coliflor fresca

En la compra, se aconseja escoger los ejemplares que presenten una masa limpia, firme y compacta, con hojas verdes y tiernas, ya que son señal de que la coliflor está fresca.

En casa hay que envolverla en una bolsa de plástico perforada e introducirla en la nevera, así se conservará hasta una semana.



Pudin de coliflor con mayonesa



Conejo con caracoles

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo, 1 docena de caracoles,
1 vaso de vino blanco,
1 cebolla, 4 tomates,
1 rama de hierbas aromáticas,
1 canutillo de canela,
10 almendras tostadas, harina,
ajo, perejil, pimienta,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El conejo se corta en trozos regulares, se sazona con sal y pimienta, se pasa por un poco de harina y se fríe en una cazuela con aceite. A medio freír, se añade la cebolla picada muy fina y el ramito de hierbas.

Cuando la cebolla empiece a dorar, se incorporan los tomates, lavados y picados muy finos. Se deja cocer muy lentamente y, cuando el tomate esté bien pasado, se vierte el vino blanco. Se tapa y se deja reducir el vino. Pasados unos minutos, se añade caldo hasta cubrir los trozos de conejo y se deja cocer muy despacio durante 20 minutos.

Mientras, se machacan en el mortero las almendras y dos hojas de perejil. Se añade un poco de la salsa de conejo y se echa en la cazuela. Al mismo tiempo, se agregan los caracoles bien limpios y escurridos, y se deja cocer durante 15 minutos más.

En su punto, se separa del fuego, se le quita el manojo de hierbas, se espolvorea con un poco de perejil picado y se sirve en la misma cazuela.

MENÚ 8 Menestra a la murciana [345 kcal]
Empanadillas de gambas [446 kcal]

Menestra a la murciana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de guisantes,

1/2 kg de patatas,

1 cebolla,

200 g de judías verdes,

150 g de jamón,

1 manojo de espárragos,

4 alcachofas,

2 zanahorias,

2 nabos, caldo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela grande con un chorro de aceite se rehoga la cebolla picada muy fina. Cuando empiece a tomar color, se añade el tomate pelado, limpio y partido menudo; se agregan las zanahorias y los nabos cortados en dados, así como el jamón, las judías verdes, limpias y partidas, y las alcachofas. Ya bien rehogado todo, se ponen los guisantes y medio litro de carne, se sazona con sal y se deja cocer durante 15 minutos. Después, se incorporan las patatas y se mantiene la cocción hasta que estén tiernas.

Se sirve en una fuente adornada con los espárragos cocidos y unos huevos duros picados, al gusto.





Empanadillas de gambas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de gambas,

masa para empanadillas,

1 cebolla pequeña, 2 tomates,

maicena, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La cebolla picada menuda se fríe en dos cucharadas de aceite; luego, se añade el tomate, pelado y troceado, y se deja hacer lentamente hasta obtener una salsa fina.

Mientras, se cuecen las gambas en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Después, se escurren y se dejan enfriar; se pelan, se pican y se añaden a la salsa, que cuando haya reducido se pasa por el pasapurés, se le añade media cucharada de maicena, un poco de sal y se deja a fuego lento durante tres minutos.

La masa se extiende con un rollo de cocina sobre una superficie enharinada hasta que esté fina; con un vaso se recortan círculos de masa sobre los que se coloca una cucharada de relleno, se doblan y se sellan con un tenedor. Después, se fríen en aceite caliente hasta que adquieran un color dorado.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Si dejamos un relleno bien triturado, este plato resultará ideal para niños y mayores. Cuando existen dificultades en la masticación, ya sea por la edad o por la introducción de alimentos sólidos en los niños, las empanadillas son un medio perfecto para completar la dieta.

Crepes de lechuga

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Masa para crepes,

1 pimiento,

1 lechuga,

2 latas de anchoas,

tomate,

aceitunas rellenas,

mostaza,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se prepara la masa de crepes y se deja reposar.

La lechuga se lava bien y se pica muy fina. El pimiento, que puede ser de lata o fresco, se pica también menudo. Se ponen ambos ingredientes en un recipiente y se mezclan bien; se sazonan con sal y se les pone una cucharada de mostaza y tres o cuatro de aceite de oliva. Se añaden las anchoas troceadas, se une todo muy bien y se reserva en un lugar fresco.

Se fríen las crepes y se dejan enfriar. Cuando estén frías se rellenan con la lechuga reservada, se enrollan y se colocan en una fuente de servir. Se adornan con rodajas de tomate y aceitunas rellenas.

EL CONSEJO

La lechuga

La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua, su escasa cantidad de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas. Respecto a las vitaminas, destaca la presencia de folatos, provitamina A o beta-caroteno, y vitaminas C y E. La lechuga romana cultivada al aire libre es la variedad más rica en vitaminas, mientras que la iceberg es la que menor cantidad de vitamina C presenta.



Salpicón de ave

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 pollo, 1 perdiz,

1 becada, 1 lechuga,

3 huevos duros,

aceitunas,

mayonesa, pepinillos,

cebolla, vinagre,

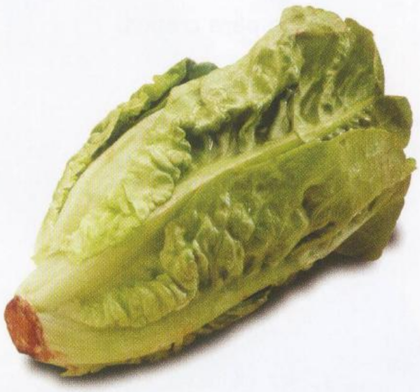
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se cuece en agua salada con un trozo de cebolla durante 20 minutos. Ya cocida, se le quitan los huesos y se pica en trozos pequeños y regulares. Se sazona con sal, aceite y vinagre y se deja en este adobo durante 15 minutos más o menos.

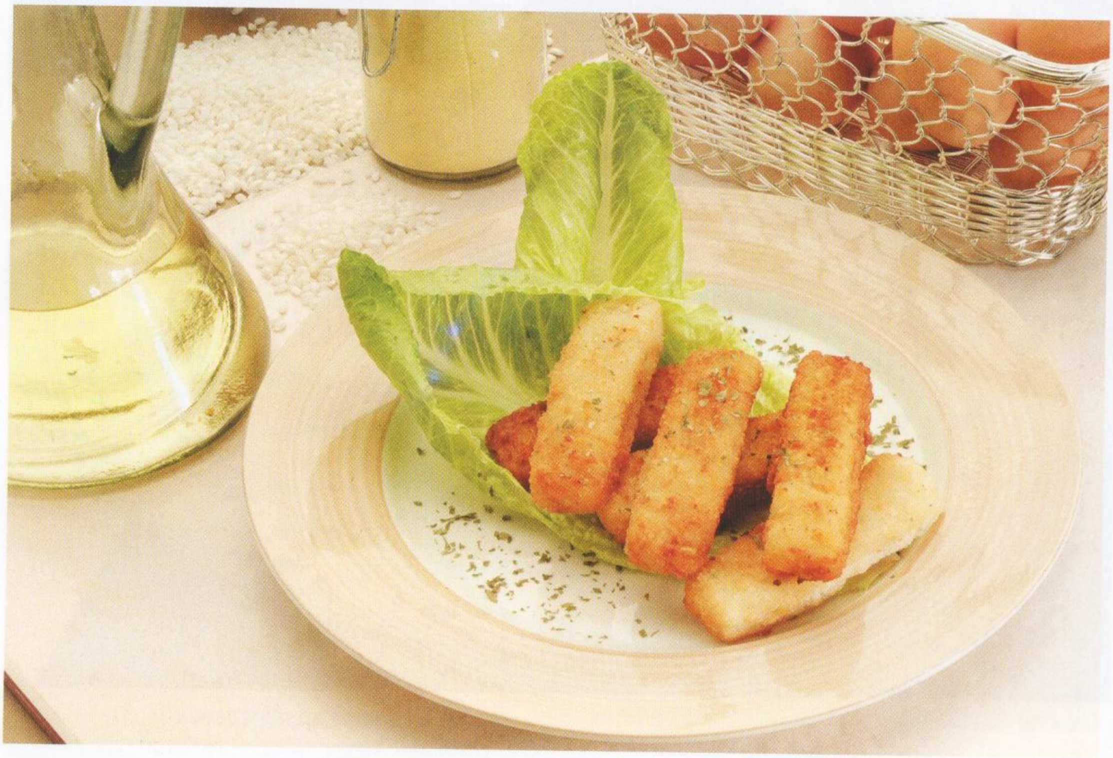
La lechuga se lava muy bien y se corta en juliana fina. Los pepinillos se cortan en lonchas finas, las aceitunas se parten a la mitad y los huevos duros se pican no muy finos.

A continuación, se mezcla todo con la carne y se pasa a copas individuales o a una ensaladera. Se mete en la nevera hasta la hora de servir y se acompaña con mayonesa puesta en una salsera.



Salpicón de ave





Arroz rebozado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de arroz,

1 huevo,

harina,

pan molido,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con un litro de agua hirviendo y sal se cuece el arroz durante 20 minutos. Pasado el tiempo de cocción, se escurre bien y se coloca sobre el mármol aplastándolo bien. Se deja enfriar y se corta en porciones de diferente formas, en triángulos, cuadrados o círculos. Se rebozan en harina, huevo batido y, por último, en pan rallado. A continuación, se fríen en aceite de oliva.

Se sirven calientes en una fuente, solos o adornados con huevo cocido, tiras de pimientos o simplemente unas cañitas de perejil.

EL TRUCO

Evitar que reviente el arroz

El arroz no debe de cocer a fuego intenso porque sino los granos revientan. También se puede poner a remojo previo y así se evita que revienten sus granos, resulta menos pegajoso y se ahorra agua de cocción.



Pollo salteado en salsa blanca

Pollo salteado en salsa blanca

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 1 copa de jerez,
1 cebolla grande,
1 copa de coñac, 1 vaso de leche,
caldo, 1 cucharada de harina,
50 g de mantequilla,
pimienta, aceite de oliva,
sal, caldo de carne.

•PREPARACIÓN•

En un cazo se echa la cebolla picada menuda, una cucharada de mantequilla, la leche y la sal, y se cuece suave hasta que la leche se consuma.

El pollo —limpio— se trocea, se sazona con sal y se pone en una cazuela con un chorro de aceite, salteándolo sin llegar a dorarlo; luego, se rocía con el jerez y el coñac, se tapa y se deja cocer hasta que se consuma el licor; entonces, se agrega la cebolla bien tamizada por el pasapurés y se deja cocer a fuego lento.

La harina se rehoga en el resto de la mantequilla derretida, se añade un poco de caldo de carne y se remueve bien, se sazona y se deja cocer durante ocho minutos; después, se vierte sobre el pollo y se deja cocer hasta que el pollo esté tierno.

El pollo se sirve en una fuente cubierto con toda la salsa.

Si se desea, se puede acompañar de pan o patatas fritas.

Canelones a la Rossini

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 canelones, 1/4 kg de foie-gras,

1 cucharada de jerez,

1 cucharada de harina,

2 yemas de huevo,

½ litro de caldo de carne,

queso rallado, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pone una cazuela al fuego con abundante agua fría —se debe poner una cazuela grande para que los canelones estén holgados—. Se sazona el agua, cuando rompa a hervir se echan los canelones y se dejan cocer durante 15 minutos. Paso el tiempo, se sumergen en agua fría, se extienden sobre un paño limpio —para que se sequen—, se envuelven en él y se dejan así hasta el momento de rellenarlos.

El foie-gras se bate con las yemas de huevo y el jerez hasta formar un puré fino. Se rellenan con esta mezcla los canelones y se van colocando en una fuente de horno untada con un poco de aceite.

En un cazo se deslíe una cucharada de mantequilla, se añade la harina y una pizca de sal. Se rehoga bien, se vierte el caldo batiendo sin parar para que no se formen grumos y se cuece durante cinco minutos. Después, se vierte por encima de los canelones.

Se espolvorean con queso rallado y se meten en el horno a gratinar. Se sirven calientes en la misma fuente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Son muy comunes en la vejez las manías alimentarias y la monotonía llevada al extremo. Esta es la causa más habitual de la desnutrición, que merma las facultades y disminuye en la calidad de vida. La elaboración de un menú semanal para evitar esta situación es muy recomendable.



Canelones a la Rossini



Manos de cordero rebozadas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 manos de cordero,

1/2 cebolla,

1 diente de ajo,

2 ramas de perejil,

1 chorro de vino blanco,

2 huevos,

rodajas de limón,

harina,

sal.

•PREPARACIÓN•

Las manos de cordero se compran ya limpias, pero es conveniente escaldarlas en una cazuela con agua fría. Se hierven durante cinco minutos y, pasado este tiempo, se escurren, se pasan por agua fría y se dejan escurrir nuevamente.

Después, se ponen en una cazuela con agua fría, un trozo de cebolla, un diente de ajo, una rama de perejil, un chorro de vino blanco y sal. Cuando rompa el hervor se tapan y se dejan cocer lentamente durante tres horas, hasta que estén tiernas.

Ya cocidas, se escurren y se dejan enfriar. Se les quitan todos lo huesos que se pueda, se envuelven en harina, se pasan por huevo batido y se fríen en abundante aceite.

Se sirven adornadas con perejil y rodajas de limón.

MENÚ 12 Patatas en salsa [305 kcal]
Filetes de lenguado en salsa [292 kcal]

Patatas en salsa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de patatas,

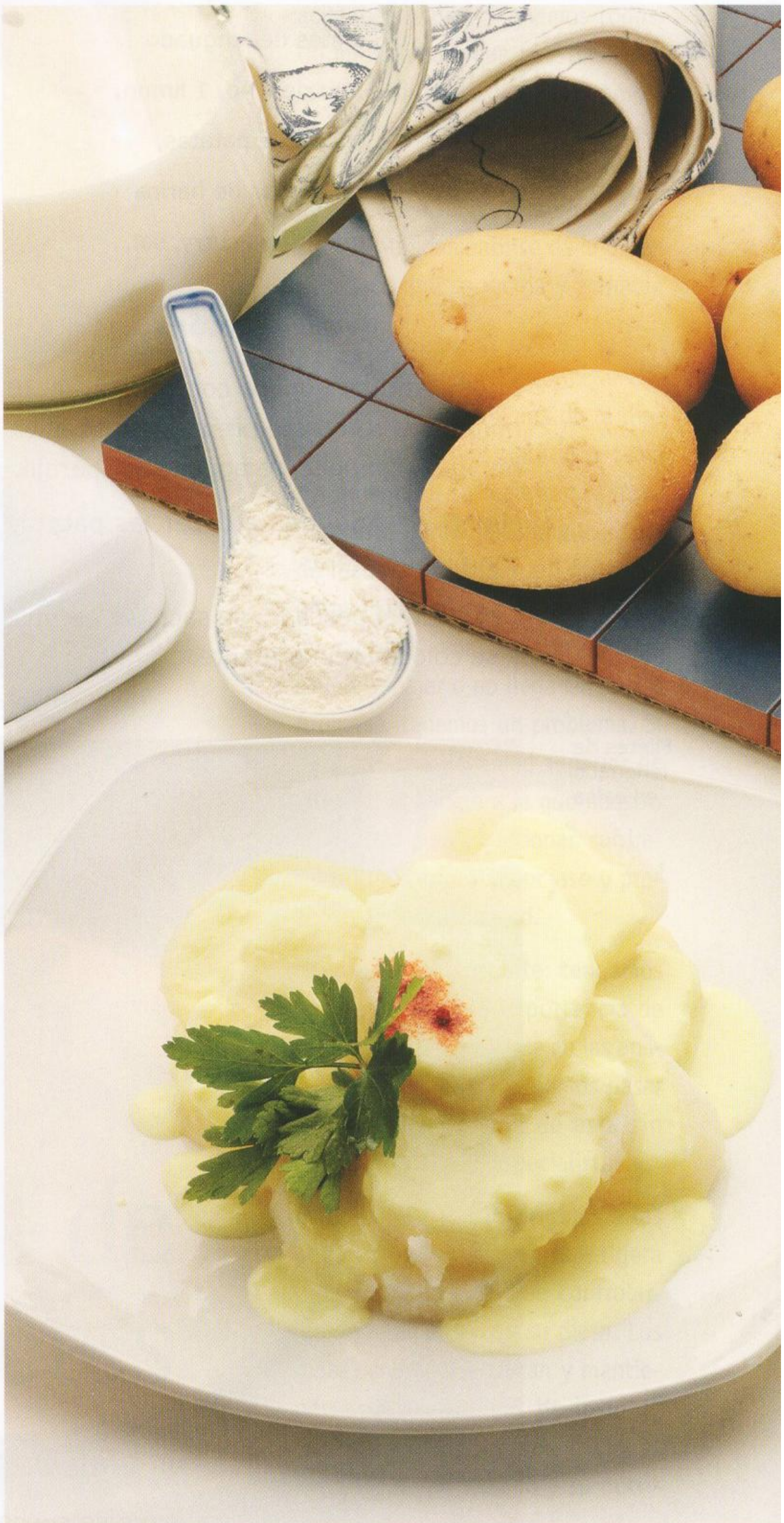
1 cucharada de harina,

1 yema de huevo,

50 g de mantequilla,

pimienta blanca,

leche, sal.

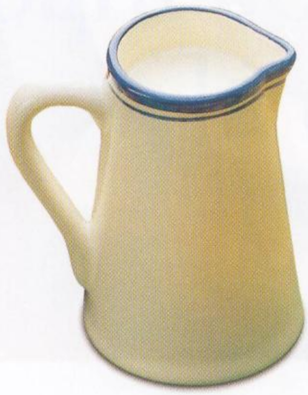


•PREPARACIÓN•

Las patatas se ponen a cocer con piel en agua y sal. Una vez cocidas, se pelan, se parten en rodajas y se colocan en una fuente.

En un cazo se pone la mantequilla, cuando esté deshecha se le añade la harina, se revuelve bien y se le va añadiendo agua hasta lograr una salsa clarita. Se sazona con sal y pimienta, se cuece otro ratito sin dejar de remover y se vierte sobre las patatas. Se deja cocer a fuego lento durante 10 minutos.

En el momento de servirlas se les añade la yema de huevo disuelta en un poco de leche. Se presenta en la misma fuente.



Filetes de lenguado en salsa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 filetes de lenguado,

1/2 litro de vino, 1 limón,

1/2 kg de patatas,

2 cucharadas de harina,

perejil, salsa curry, sal.

•PREPARACIÓN•

El pescado se pone a cocer durante 20 minutos en un caldo preparado con el vino, igual cantidad de agua, sal y perejil.

Mientras, se ponen a cocer las patatas con piel y enteras.

Ya cocido el pescado, se saca, se escurre y se coloca en una fuente.

En el vaso de la batidora se echan las dos cucharadas de harina, medio litro de caldo de cocer el pescado, el zumo del limón y una cucharadita de salsa curry. Se bate todo muy bien y se cuece durante cinco minutos.

Se vierte la salsa por encima del pescado y se acompaña con las patatas cocidas. Se espolvorea todo con perejil picado y, sin más, se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La actividad física de cualquier índole acelera y consolida una musculatura firme y un esqueleto con renovación celular. En la madurez, el normal enlentecimiento de los procesos hace que muchas personas opten por el descanso abusivo y un victimismo que no produce otra cosa que un anquilosamiento difícilmente recuperable. Un consejo, nunca dejar de moverse.

Filetes de lenguado en salsa





Menús para control de la diabetes

"Tengo azúcar". Es esta una de las frases más escuchadas en las conversaciones que tratan de salud y achaques. Azúcar, tenemos todos. Un mínimo para que nuestras células estén alimentadas. Es un proceso estrechamente vigilado por nuestras hormonas, ya que si este nivel de azúcar en sangre sube más de la cuenta, rápidamente se da la orden que hace que se recoja y acumule el exceso.

Cuando esto no sucede correctamente, aparece el problema de la diabetes. No podemos tratar este tema sin nombrar a su majestad la insulina. Esta hormona es la encargada de recoger y guardar, en forma de grasa, el exceso de glucosa que viaja por nuestras venas. Si la insulina no sale a trabajar o no llega siquiera a formarse, tenemos un problema. Si llevamos una cantidad superior de glucosa en sangre a la que nuestro organismo puede gestionar, sufriremos un deterioro silencioso y profundo de nuestra salud.

Un consejo importante: tengamos muy en cuenta la importancia de nuestro nivel de glucosa en las analíticas anuales y no dejemos pasar una ligera elevación de esta sin consultarlo con el especialista.

Estos menús están dirigidos a las personas que padecen una ligera hiperglucemia y pueden controlarla correctamente con su dieta. Los diabéticos que se tratan y mantienen con inyecciones de insulina deben seguir las recomendaciones expresas de su médico y su nutricionista.

Torta de espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Masa de hojaldre,

1 kg de espinacas,

nuez moscada,

aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

Las espinacas se lavan bien y se ponen a cocer en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Una vez cocidas, se escurren y se pasan por la batidora, se rectifican de sal y se añaden al puré unas raspaduras de nuez moscada y un chorrito de aceite. Se remueve muy bien.



La masa de hojaldre se trabaja sobre una superficie salpicada con un poco de harina, con ayuda de un rollo de cocina también enharinado. Se forra con ella un molde de tartaleta —se reserva un poco de masa de hojaldre— y se rellena con el puré de espinacas. Se doblan los bordes y con la masa reservada se tapa la torta. Se cierra la torta con ayuda de un tenedor mojado en un poco de agua para que se adhiera fácilmente.

Se mete en el horno, previamente calentado, y se cuece a temperatura media durante 20 minutos. Se sirve bien caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La fibra insoluble en forma de celulosa que se encuentra en las verduras, hortalizas y cereales, produce una reducción de la absorción de azúcar en sangre gracias a la capacidad de retención de agua que tienen estas fibras. Una dieta rica en fibras logra una ligera reducción de la glucemia.

EL CONSEJO

Guardar las espinacas

Las espinacas han de guardarse en una bolsa de plástico perforada, así se conservarán durante al menos dos semanas en el frigorífico. Además, se pueden mantener en el congelador, tras un escaldado previo, durante más de un año.



Besugo con piñones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

2 besugos, 50 g de piñones,
1 vaso de vino blanco, 3 ajos,
1 cucharada de vinagre,
1 cebolla, 1/2 vaso de agua,
perejil, limón, harina,
aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

El besugo se limpia y se escama bien. Se corta en trozos grandes, que se sazonan, se pasan por un poco de harina y se fríen en aceite hasta que estén dorados. Se sacan y se reservan.

En el mismo aceite se fríe la cebolla picada fina y los ajos. Una vez fritos, se pasan al mortero y se machacan junto con los piñones y el perejil hasta formar una pasta; se vierte en el aceite y se mezcla con el vino blanco, el vinagre, el agua y el zumo de limón; se mezcla bien y se echa sobre el pescado, colocado en una cazuela de barro.

Se pone al fuego y se deja cocer lentamente durante 20 minutos. Se sirve en la misma cazuela.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Aun siendo un alimento de origen vegetal, los piñones aportan una cantidad de proteínas que los hace especialmente recomendables para complementar la dieta vegetariana y para evitar las posibles carencias que puedan aparecer a la larga.

Besugo con piñones

Pudin de champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de champiñones,
2 huevos,
250 g de atún en aceite,
1/2 litro de leche,
1 tacita de caldo,
20 g de mantequilla,
50 g de harina,
1 cebolla pequeña,
queso rallado,
aceite de oliva,
sal.

PREPARACIÓN

Se limpian los champiñones y se parten en trocitos. La cebolla se pica menuda, se fríe en una cazuela con un chorrito de aceite y se añaden los champiñones. Se rehoga todo junto, se añade el cubito de caldo, se sazona con sal y se deja cocer durante 20 minutos.

Con la mantequilla, la harina, la leche y una pizca de sal se prepara una salsa bechamel muy fina. Cuando esté lista se añaden una o dos cucharadas de queso rallado y el bonito desmenuzado.

Los champiñones cocidos se pasan por la batidora y se mezclan con la bechamel. Se añaden, por último, las yemas y las claras a punto de nieve y se mezcla todo bien.

En un molde redondo, untado con un poco de aceite, se vierte el preparado y se pone a cocer al baño María en el horno, durante 40 minutos. Se deja reposar 10 minutos, se desmolda y se sirve caliente.



Pudin de champiñones

Bocartes al pil-pil

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de bocartes,

1 cabeza de ajos,

aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

Se arranca la espina central a los bocartes, se les corta la cola y se dividen en dos filetes cada uno; después, se lavan, se secan y se sazonan con sal.

Los filetes se van colocando en una cazuela de barro, se riegan con un chorro de aceite y se salpican con los ajos laminados muy finos; se dejan freír muy lentamente, sacudiendo la cazuela de vez en cuando para que no se peguen; cuando los ajos estén dorados, se sirven.



Bocartes al pil-pil

EL CONSEJO

El pescado

Por la gran cantidad de proteínas y su notable digestibilidad, el pescado es un alimento que merece un puesto destacado en todos los menús. Es muy útil para realizar cenas suaves y fácilmente asimilables, así como para emulsionar purés destinados a la alimentación infantil o geriátrica.

Actualmente se reconocen especialmente sus ácidos grasos como fuente de elementos esenciales de gran valor por su capacidad para proteger nuestro aparato cardiovascular.

Los populares Omega 3 son un grupo de ácidos grasos (las moléculas de grasa reciben este nombre técnico) que responden a una formación estructural especial y que benefician al organismo por organizar el proceso de digestión (transformación de grasas y gestión correcta de estas para que nuestro sistema no se sature o las acumule de forma incorrecta y que por esta causa se puedan generar futuros problemas de salud).

Este tipo de grasas lo encontramos en los pescados azules (salmón, bonito, etcétera). Estos peces, aunque son de digestión más difícil, aportan toda la variedad de vitaminas y minerales relacionados con los alimentos grasos, que son básicos en nuestra alimentación.

MENÚ 3 Ensalada de ave con frutas silvestres [193 kcal] Tapa de ternera mechada con guarnición de judías verdes [413 kcal]



Ensalada de ave con frutas silvestres

Ensalada de ave con frutas silvestres

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pechuga de pollo cocida,
1 pechuga de pavo cocida,
1 cebolla, 1 zanahoria,
1 pimiento rojo,
frutas silvestres —moras, zarzamoras...—,
aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

Las pechugas de pollo y pavo se cuecen en agua con sal durante 15 minutos. Se sacan y se dejan enfriar.

Mientras, se cortan las verduras: la cebolla y el pimiento, en juliana muy fina, y la zanahoria, en rodajitas.

En un bol se ponen las verduras y se añaden las pechugas cortadas en tiras. Se aliña con aceite y sal, y se mezcla todo muy bien. Por último, se añaden las frutas silvestres y se sirve la ensalada.



Tapa de ternera mechada con guarnición de judías verdes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3/4 kg de tapa de ternera,

1/2 kg de judías verdes,

2 ramas de perejil,

3 tomates, 2 cebollas,

200 g de jamón, 2 ajos,

1 copa de vino blanco,

nuez moscada,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las judías se ponen a hervir cortadas en trozos en agua con sal. Cuando estén tiernas, se escurren y se reservan.

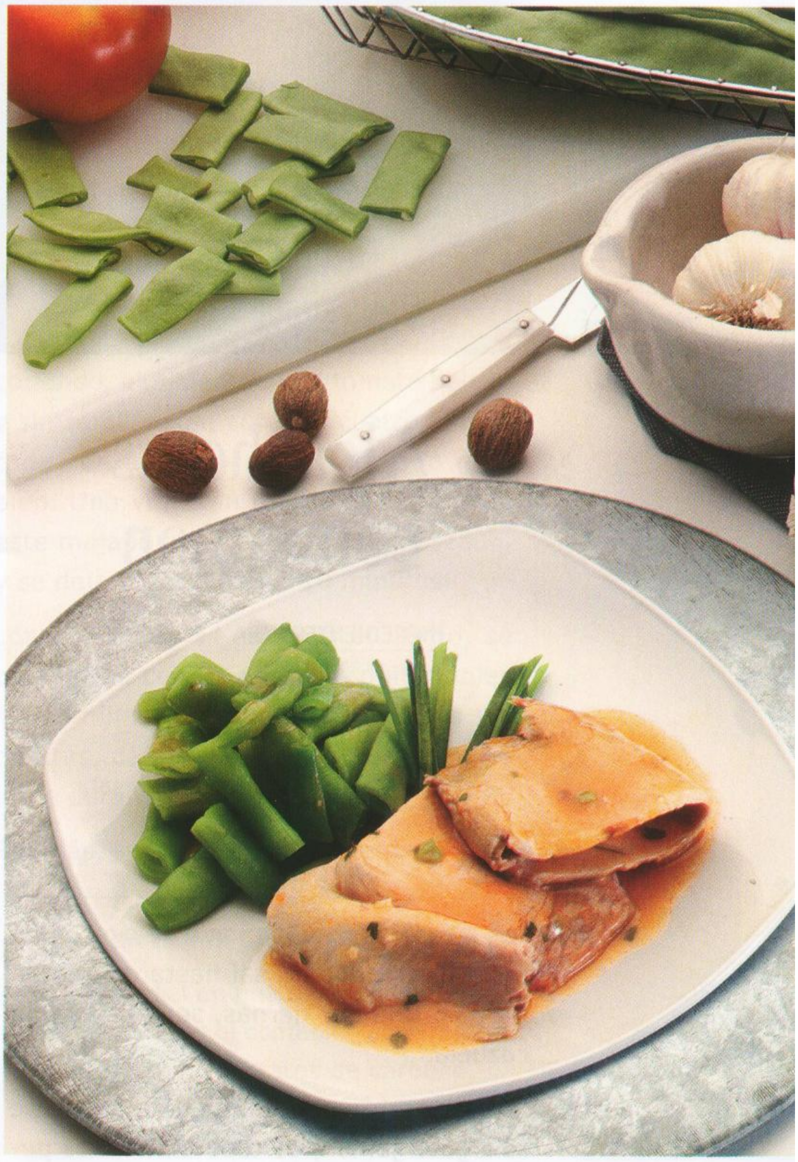
El jamón se corta en lonchas finas y con la aguja de mechar se va introduciendo en la carne. A continuación, se ata con hilo de bramante, se sazona con sal y se rehoga en una cazuela con aceite muy caliente. Cuando esté dorada, se le agregan la cebolla cortada en rodajas finas, los tomates limpios y sin piel partidos en trozos, y un poco de ralladura de nuez moscada. Se continúa rehogando.

Se machacan los ajos con el perejil en el mortero, se deslíen en el vino blanco, y se añade este majado a la carne a los cinco minutos de cocción; se deja cocer lentamente hasta que esté tierna. Entonces se retira de la salsa, se le quita el hilo y se corta en rodajas, que se van colocando escalonadamente en una fuente amplia previamente calentada.

La salsa se pasa por un pasapurés y con parte de ella se rehogan las judías, que después se ponen alrededor de la carne. Con el resto de la salsa se riega todo el plato en el momento de servirlo.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Para muchas personas, el primer tratamiento de la diabetes es bajar de peso. El exceso de grasa corporal es uno de los factores que provocan aumento de glucosa en sangre y reduciendo esta obesidad, los niveles de glucosa llegan incluso a la normalidad.



Tapa de ternera mechada con guarnición de judías verdes

MENÚ 4 Alcachofas con jamón [165 kcal]
Filetes de potro con salsa de tomate [341 kcal]



Alcachofas con jamón

Alcachofas con jamón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

12 alcachofas,

100 g de jamón,

1/4 kg de guisantes, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alcachofas se limpian y se cuecen en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Una vez tiernas, se pasan a una cazuela.

En una sartén con un poco de aceite se rehoga el jamón, cortado en trocitos pequeños, y antes de que doren se vierten sobre las alcachofas junto con el aceite.

A continuación, se añaden los guisantes —bien escurridos— a la cazuela de las alcachofas, se sazona con sal y se deja al fuego durante cinco minutos.

EL CONSEJO

Comprar alcachofas

Las alcachofas frescas no se conservan bien, por lo que es preferible tomarlas enseguida y comprarlas lo más frescas posible. Para ello se deben escoger las más firmes y las que tengan las hojas más apretadas.

Filetes de potro con salsa de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de potro,

2 dientes de ajo,

salsa de tomate,

perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los filetes se sazonan con los ajos machacados, se salan y se dejan reposar durante 10 minutos. Pasado el tiempo, se preparan fritos en un chorro de aceite o bien a la parrilla, según gustos.

Se presentan acaballados unos sobre otros, bañados con la salsa de tomate caliente. Se adornan con un ramito de perejil y como guarnición se pueden añadir unas patatas cocidas, si gustan.





Filetes de potro con salsa de tomate

paso a paso

Macarrones con hígado y champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de macarrones,
150 g de champiñones,
2 hígados de pollo,
100 g de pechuga de pollo,
1 cebolla, 1/2 kg de tomate,
50 g de queso rallado,
50 g de jamón, aceite de oliva, sal.







Macarrones con hígado y champiñones

•PREPARACIÓN•

1.- La cebolla se pica muy fina y con el tomate se prepara una salsa de tomate suave.

En una cazuela se pone el jamón picado muy fino junto con una cucharada de aceite. Pasados unos minutos, se añaden la cebolla, la carne de pollo limpia y picada muy fina, y se deja cocer durante 10 minutos.

2.- Después, se añaden los champiñones y los higadillos picados, se les dan unas vueltas y se agregan la salsa de tomate, el laurel y la sal. Se deja cocer muy suavemente durante media hora y se reserva al lado del fuego.

3.- En abundante agua hirviendo con sal se cuecen los macarrones, se escurren y se coloca la mitad en una fuente honda refractaria; se cubren con la mitad del guiso, se espolvorean con queso y se pone la otra mitad de macarrones. Se cubren con la salsa restante, se espolvorean igualmente con queso rallado y se meten en el horno a gratinar.





Salpicón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de merluza,

1/2 kg de rape,

1/2 kg de gambas,

1/2 kg de cigalas,

3 huevos cocidos,

cebolla, vinagre,

ajo, perejil, laurel,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La merluza se pone a cocer durante 15 minutos, junto con el rape, en agua fría con sal; además, se añaden un trozo de cebolla, un diente de ajo, una rama de perejil y un poco de laurel. Ya cocido, se escurre y se deja enfriar.

Los mariscos se cuecen en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Una vez cocidos, se dejan enfriar y se les quita la cáscara.

Se desmenuza el pescado, se le quitan la piel y las espinas, y se añaden los mariscos picados —se reservan algunas gambas.

Se coloca todo en una fuente y se mezcla bien. Se prepara una vinagreta con la cebolla y los huevos picados muy finos, seis cucharadas de aceite y tres de vinagre. Se cubre con la vinagreta el salpicón y se revuelve muy bien para que el caldo no quede en el fondo. Se adorna con las gambas reservadas y se mete en la nevera hasta el momento de servirlo.

MENÚ 6 Caldo de pimientos [175 kcal] Fritos de rape [229 kcal]



Caldo de pimientos

Caldo de pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de patatas,

2 pimientos, 1 tomate,

2 dientes de ajo, 1/4 kg de mero,

aceite de oliva, azafrán,

pimentón, cominos, caldo.

•PREPARACIÓN•

Se pone agua en una olla y cuando esté bien caliente se le añaden las patatas, peladas y cortadas en trozos pequeños, el pescado, limpio de espinas, y sal.

En el mortero se machacan los cominos con el caldo, los ajos, el azafrán, tres o cuatro trozos de las patatas que están cociendo, el pimentón y el tomate pelado y sin semillas; se agregan cuatro cucharadas de aceite y se tritura todo muy bien. Una vez bien mezclado, se añade este majado a las patatas y el pescado, y se deja cocer durante 10 minutos.

Los pimientos se asan en el horno, se pelan y se cortan en tiras, quitándoles las semillas; se añaden también a las patatas, dando un hervor fuerte a todo junto durante cinco minutos.

Sin más, se saca el caldo y se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Lo primordial en una dieta de control de glucemia es el contenido controlado de grasas e hidratos de carbono. Es lo más parecido a una dieta de control de peso.

Fritos de rape

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de rape,

1 o 2 huevos,

harina,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El rape se limpia, se corta en cuadrados no muy grandes, se sala y se reboza en harina y huevo batido.

Se pone a calentar una sartén con aceite y cuando esté bien caliente se fríen los trozos de rape hasta que adquieran un color dorado, dándoles vuelta muy a menudo para que doren igual por todas partes. Se sacan y se dejan reposar sobre un papel absorbente.

Se sirven acompañados de lechuga y limón y, si gusta, de salsa mayonesa.



Fritos de rape



MENÚ 7 Sopa de pescado tostada [195 kcal]
Timbal de riñones de cerdo con cebollitas [439 kcal]

Sopa de pescado tostada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 cabeza de rape,
200 g de almejas,
2 huevos, 1 cebolla,
3 dientes de ajo, 2 tomates,
50 g de jamón,
espinas de merluza, pan.

•PREPARACIÓN•

El pescado se cuece en dos litros de agua durante media hora.

Las almejas se ponen en una cazuela con agua hirviendo, muy poca cantidad, para que se abran, descartando las que queden cerradas.

Mientras tanto se fríen en una sartén los ajos partidos en láminas finas; cuando estén dorados, se sacan y se pasa la cebolla picada muy fina. Cuando esté dorada, se añaden los tomates limpios, sin pepitas y picados muy menudos, y se deja cocer todo durante 10 minutos.

Esta salsa se vierte en una cazuela y se le incorporan sopas de pan muy finas, se rehoga bien y se añade un poco de caldo de cocer el pescado. Se deja al fuego hasta que el pan esté bien suelto y se añaden las almejas sin cáscara, algo de rape picado y el jamón muy troceado.

Los huevos se baten y se vierten en la sopa. Sin removerlo, se mete en el horno, previamente calentado, a temperatura fuerte para que se dore el huevo y se forme corteza.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La diabetes que precisa de inyecciones de insulina suele aparecer en edades tempranas, mientras que la diabetes que se controla con tratamiento a base de hipoglucemiantes por vía oral, dieta y ejercicio surge en edades ya maduras y con un componente importante de obesidad, alimentación descuidada y alcohol.



Sopa de pescado tostada



Timbal de riñones de cerdo con cebollitas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3 riñones,

12 cebollitas,

100 g de jamón,

1 copa de coñac,

1 paquete de fideos,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En un cazuela grande se caliente un poco de aceite. Cuando esté caliente se rehogan las cebollitas, se añaden el jamón partido en trozos y los riñones limpios y enteros —con un corte horizontal para abrirlos un poco, pero sin llegar a dividirlos en dos—. Se salpimientan y se rehogan a fuego vivo, dándoles vueltas continuamente durante 10 minutos. Se rocían entonces con el coñac —previamente flameado—, se baja el calor y se dejan unos 10 minutos más, para que vayan pasando lentamente.

Los fideos se ponen a cocer en agua hirviendo con sal durante 12 minutos. Se escurren y se colocan en un molde redondo, previamente untado con un poco de aceite. Se meten en el horno a gratinar hasta que estén dorados. Se desmoldan separando los bordes con un cuchillo. Se coloca el timbal de fideos en una fuente y se ponen sobre él los riñones calientes y troceados muy finos. Sin más, se sirve.



Judías verdes
al vapor

Judías verdes al vapor

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de judías verdes,

1 pimiento, perejil,

1/2 kg de tomate,

1 cebolla, ajo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se les quitan las partes duras a las judías, se lavan y se cortan en trozos. Se ponen en una cazuela junto con la cebolla picada, el tomate pelado y cortado en trozos, el ajo y el perejil picado, el pimiento, también troceado, y el aceite. Se sazona con sal, se tapa bien y se deja cocer al vapor.

Se dejan cocer hasta que estén tiernas y, sin más, se sirven.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La energía que aportan alimentos como pastas, legumbres o patatas proviene de los hidratos de carbono, que dosifican la glucosa lentamente para que los músculos puedan utilizarla. Los dulces, frutas o mermeladas producen rápidas subidas de glucosa en sangre.

Ternera mechada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3/4 kg de ternera,

100 g de jamón, 1 cebolla,

1 vaso de vino blanco,

1 lata de pimientos,

1 huevo cocido, ajo, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se prepara un trozo de ternera. Con la aguja de mechar se le van introduciendo tiras de jamón, de pimiento y de huevo cocido. Cuando esté bien mechada se sazona con ajo y sal, se pone en una cazuela con aceite caliente y se rehoga hasta que esté dorada. A continuación, se añade la cebolla partida en trozos grandes, dejándola pasar un poco. Después, se machacan un diente de ajo y una ramita de perejil en el mortero, se deslíe el majado con el vino blanco y se vierte sobre la carne. Se deja cocer despacio hasta que esté tierna, removiéndola de vez en cuando.

Ya tierna, se deja enfriar y se le quitan los hilos. Se corta en rodajas finas y se van colocando nuevamente en la cazuela. La salsa se pasa por el pasapurés y se vierte por encima. Se deja cocer todo junto durante dos minutos para que quede muy jugosa la carne.

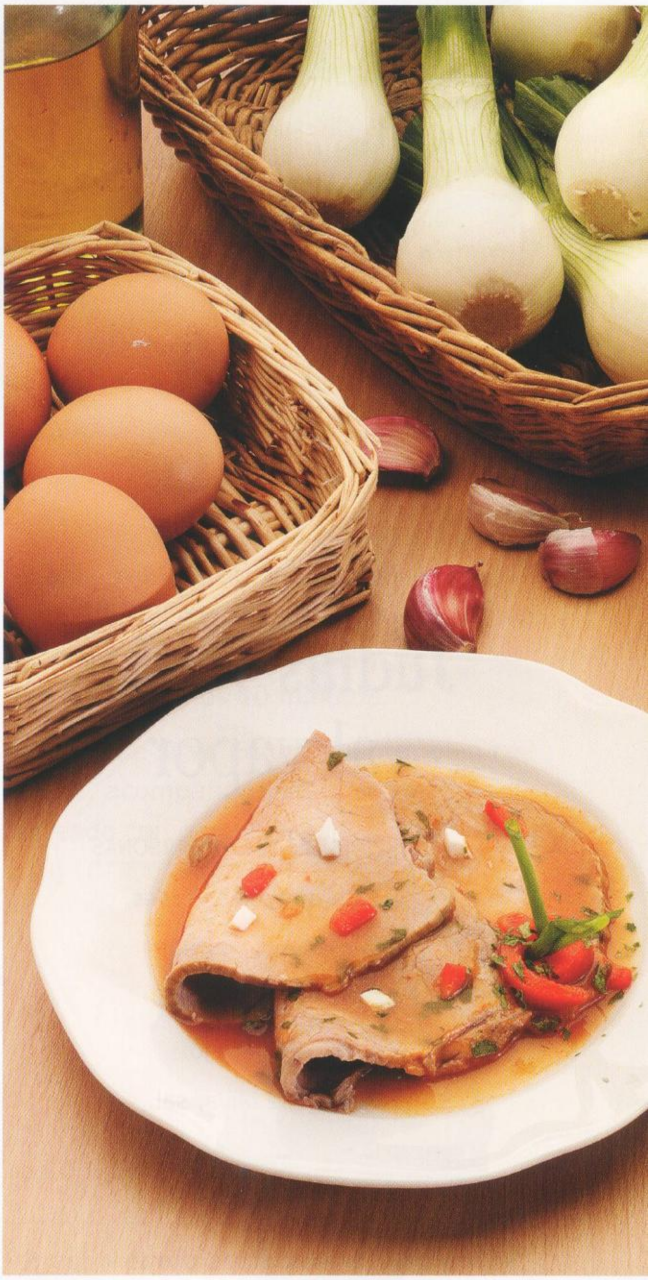
La carne se sirve en una fuente alargada, acompañada de la salsa y de tiras de pimientos.

EL CONSEJO

Conservar la carne

Si no se va a utilizar toda la carne que tenemos, lo mejor es mantenerla siempre en el frigorífico y consumirla lo antes posible, ya que no aguanta más de cuatro o cinco días.

También se puede congelar para mantener así todas sus propiedades. Para descongelar es importante que se haga en el frigorífico y no a temperatura ambiente.



Ternera mechada

MENÚ 9 Sopa de rabo [276 kcal] Pollo con champiñones [272 kcal]

Sopa de rabo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de rabo de vaca,

1,5 litros de caldo,

50 g de jamón, 1 vaso de jerez,

pan frito en daditos.

•PREPARACIÓN•

El rabo se parte en trozos, se lava bien y se deja cocer en el caldo, añadiéndole el jerez. Una vez cocido —aproximadamente hora y media—, se pica la carne y se pone en una sopera. Se añaden el jamón picado muy fino y los trozos de pan frito. Se vierte el caldo —colado— en la sopera y se deja repasar durante cinco minutos.

Se sirve bien caliente.

EL TRUCO

Rabo de vaca en su punto

Para que la carne de rabo quede en su punto es muy importante que la cocción sea lenta y larga. Si pasada una hora y media no está tierna, es mejor dejarla cocer durante media hora más, así se conseguirá el punto exacto.



Sopa de rabo



Pollo con champiñones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 pollo,

250 g de champiñones en conserva,

1 vaso de jerez, perejil,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo, una vez limpio, se parte en trozos regulares. En una cazuela se pone un chorrito de aceite y cuando esté caliente se dora el pollo por todos lados.

Ya dorado, se vierte el vino, se sazona con sal y pimienta, y se deja cocer a fuego lento durante 45 minutos. Cuando el pollo esté tierno, se añaden los champiñones, bien escurridos y cortados en láminas. Se rectifica de sal y se deja cocer durante unos 10 minutos.

El pollo se sirve en una fuente, bien caliente, acompañado de la salsa y espolvoreado con perejil picado.



Tortilla de setas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos,

250 g de setas, 1 cebolla,

1 cucharadita de perejil picado,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las setas se lavan en varias aguas y se parten en trozos pequeños. La cebolla se pica fina y se pone a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando tome color se añaden las setas, se tapan y se dejan pasar lentamente hasta que estén tiernas.

Los huevos se baten y se les añaden una pizca de sal y el perejil picado. Se incorporan las setas con la cebolla, se mezcla todo y se prepara la tortilla. Sin más se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El nombre de diabetes mellitus proviene de la forma antigua que tenían los médicos para diagnosticar esta enfermedad. El procedimiento consistía en probar la orina de los pacientes y notar su sabor dulce. Diabetes mellitus, es decir, orina con sabor a miel.



Tortilla de setas



Lomos de caballas asadas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 caballas grandes,

1 limón, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Los lomos de las caballas se limpian, se les hacen unos cortes y se sazonan con sal. Luego, se colocan en una besuguera o fuente de horno untada con aceite, se rocían con el zumo de limón y un poco de aceite y se cubren muy bien con las cebollas cortadas en aros muy finos.

Se introducen en el horno, a fuego moderado, durante 10 minutos, regándolos varias veces con su propio jugo. Una vez asados los lomos, se pasan a una fuente y se riegan con el líquido que hayan soltado antes de servirlas.

Las caballas asadas también pueden servirse con una salsa preparada del siguiente modo: en la fuente o besuguera donde se asaron las caballas, se ponen dos cucharadas de mantequilla, una de mostaza, media de perejil picado y el zumo de medio limón. Se mezcla todo con el jugo de asar las caballas en la besuguera y se pone sobre el fuego, sin que llegue a hervir. Cuando esté todo bien mezclado, se bañan con esta salsa las caballas y se sirven.

EL CONSEJO

Consumir caballas

La mejor época para el consumo de las caballas es la primavera, ya que es cuando menos grasa tienen.

MENÚ 11 Fideos con coliflor [298 kcal] Medallones de jamón york [314 kcal]

Fideos con coliflor

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de fideos gruesos,

1 coliflor pequeña,

1/2 litro de leche,

2 cucharadas de harina,

50 g de jamón, 1 cebolla,

30 g de mantequilla,

1/2 kg de tomate,

queso rallado,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La coliflor se lava y se pone a cocer en agua hirviendo con sal hasta que esté en su punto.

En una sartén con un chorrito de aceite se fríen la cebolla picada muy fina y el jamón cortado en cuadraditos. Cuando comience a tomar color, se añade el tomate pelado y troceado, y se sazona. Pasados 10 minutos, se añade la coliflor en ramitas muy pequeñas y se deja cocer lentamente durante 10 minutos más. Transcurrido este tiempo, las ramitas de coliflor se sacan de la salsa y se reservan.

Los fideos se ponen a cocer en agua con sal durante 12 minutos. Después, se escurren y se añaden a la salsa.

Con la mantequilla, la harina y la leche se prepara una bechamel muy fina.

En una fuente se colocan los fideos en salsa, se rodean con los ramilletes de coliflor, se baña todo con la salsa bechamel y se espolvorea con queso rallado.

EL TRUCO

Pasta suelta

Para que la pasta quede suelta lo mejor es revolverla con una espátula o cuchara de madera en el momento en que se echa en el agua hirviendo.





Medallones de jamón york

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 lonchas de jamón york,
1 lechuga, 100 g de mantequilla,
pimienta, vinagre, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

De cada loncha de jamón se recortan dos discos, con lo que finalmente se obtendrán 16, número necesario para preparar ocho medallones. Los recortes sobrantes de jamón york se aprovechan para preparar una pasta, que se elabora machacándolos en el mortero hasta deshacerlos; se añade la mantequilla para que una bien y, a continuación, se sazona con sal y pimienta. Con esta pasta se unta cada disco, para luego unirlos de dos en dos y dejarlos que enfríen un rato en la nevera. Aparte, se prepara una ensalada con la lechuga y se aliña con aceite, vinagre y sal.

Finalmente, se coloca la ensalada en el centro de una fuente y alrededor de ella se distribuyen los medallones. Este plato se sirve frío.

EL CONSEJO

Mejor jamón bajo en calorías

El jamón cocido convencional tiene un contenido graso de 6-8 g por cada 100 g. El bajo en calorías sólo aporta 3 g de grasa por cada 100 de producto. Por tanto, debido a su escaso contenido graso, este tipo de jamón está recomendado en regímenes de control de grasa total, grasas saturadas y colesterol.

MENÚ 12 Sopa de caldo de gallina [133 kcal] Conejo con coles [396 kcal]



Sopa de caldo de gallina

Sopa de caldo de gallina

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de gallina,

1 hueso de vaca,

50 g de jamón,

1 cebolla,

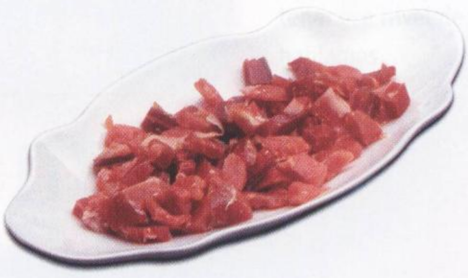
perejil, azafrán.

•PREPARACIÓN•

Se ponen en un puchero la carne de gallina, el hueso, el jamón y dos litros de agua fría. Se pone en el fuego y cuando rompa el hervor, se espuma y se sala. Pasados 15 minutos, se añade la cebolla, una rama de perejil y un poco de azafrán. Se deja cocer lentamente durante unas tres horas.

Una vez cocido, se cuela y se pone en él la sopa, bien de pasta o de pan.

Se sirve bien caliente en una sopera.



Conejo con coles

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 conejo, 1 col,
2 cebollas medianas,
2 huevos, 1 copa de coñac,
1 vaso de jerez seco,
4 tomates, 1 diente de ajo,
1 hoja de laurel,
1 cucharada de pan rallado,
1 rama de tomillo,
harina, azafrán,
ramas de perejil,
pimienta, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

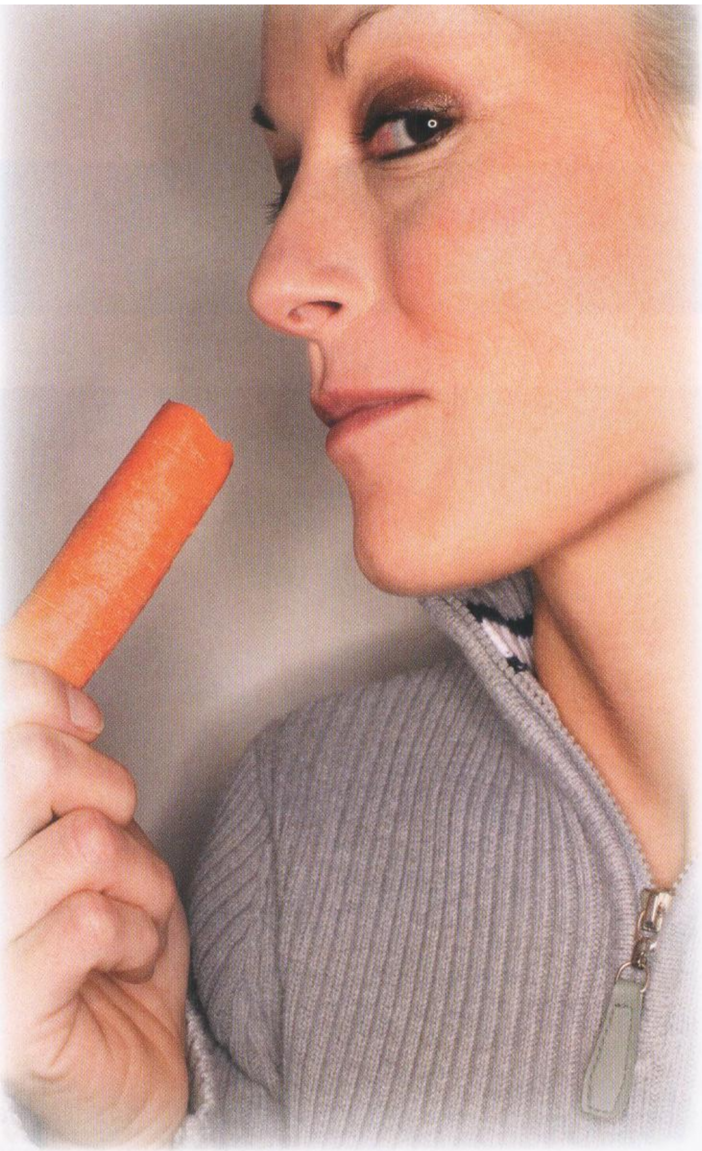
El conejo, limpio, se trocea, se salpimienta, se pasa por harina y se fríe por todos lados en una cazuela con un chorro de aceite. Una vez fritos, se pasan a una cazuela y se reservan al calor.

En el mismo aceite, se fríen las cebollas, un ajo, el laurel, una rama de perejil y el tomillo, todo bien picado. Cuando comience a hervir, se añaden los tomates, sin piel y picados, se deja cocer todo junto durante 10 minutos, y se vierte sobre el conejo. Se añade el coñac y se flamea. Una vez consumido el alcohol, se cubre con agua y se deja cocer hasta que el conejo esté en su punto.

En agua con sal, se cuecen durante cinco minutos las hojas de col. Se sacan, se forman pequeños rollos, se sujetan con un palillo, se pasan por harina y huevo batido, y se fríen en un poco de aceite. Se disponen los rollitos alrededor del conejo.

A la salsa, se le añade una cucharadita de pan rallado y se deja cocer durante 10 minutos más. Después, se pasa por el pasapurés y se vierte por encima del conejo justo en el momento de servirlo.





Menús para el control de la diarrea y el estreñimiento

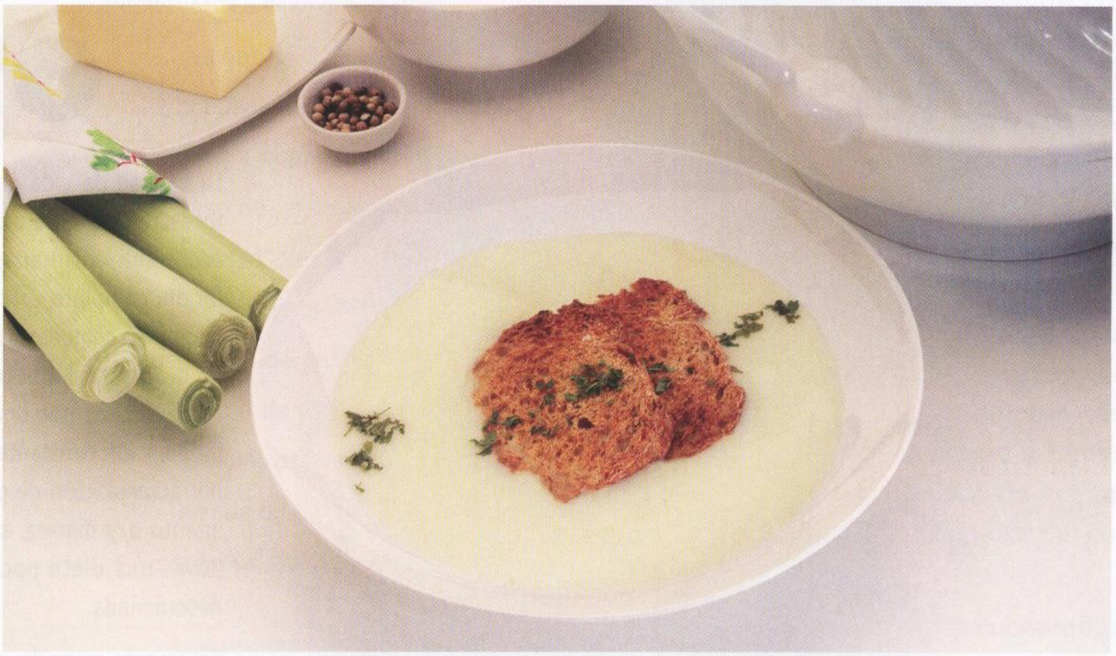
La calidad de vida que produce un intestino sano se experimenta en cosas tan cotidianas como pasar un día completo con el pantalón o falda bien cómodos y sin acordarnos de la tortura del botón o la cinturilla. Muchas personas sufren una inflamación constante de su intestino: acumulación de gases, estreñimiento o/y diarrea, sobre todo por llevar una dieta poco adecuada y desordenada.

Solamente creando un mínimo orden en las comidas, los horarios de las tomas y de las visitas al baño, reeducaremos en gran medida todo el tracto intestinal proporcionando un alivio del estreñimiento, la hinchazón y la diarrea generada por el estrés y el desorden alimenticio.

En los tiempos que corren, el intestino es uno de los puntos flacos que sufre ciertas patologías asociadas a la actividad frenética. El intestino es la víscera que se encarga de la absorción de nutrientes, y si no se encuentra sano, será difícil tener un alto grado de nutrición, requisito indispensable este para mantener ese nivel de actividad del que hablamos.

MENÚ 1 PARA LA DIARREA

Sopa de leche y caldo [241 kcal]
Arroz con bacalao [429 kcal]



Sopa de leche y caldo

Sopa de leche y caldo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de patatas, 4 puerros,
100 g de mantequilla,
1/2 litro de caldo,
1 tazón de leche,
pan, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela se pone la mitad de la mantequilla, se derrite y se le añaden los puerros muy picados en lonchas finas, y solamente la parte blanca; se rehogan y se les añaden las patatas partidas de la misma manera que los puerros, se vierte el caldo caliente sobre ello y se deja cocer durante una media hora, sazonando con un poco de pimienta blanca —al gusto—, y con sal. Un poco antes de retirarlo del fuego se le pone el resto de la mantequilla y la leche.

Se vierte en una sopera y en el momento de servirla en los platos se le echan unas sopas de pan muy finas y tostadas al horno.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Para regular el equilibrio de minerales durante una diarrea aguda debemos realizar una mezcla a base de agua, limón, bicarbonato y sal. Lo que estamos haciendo es crear una bebida isotónica que evita la deshidratación. La falta de agua es el mayor problema que se debe solventar en estos casos. También existen bebidas isotónicas comerciales disponibles en cualquier tienda de comestibles que pueden sacarnos de un apuro.

Arroz con bacalao

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de arroz,

1/4 kg de bacalao,

1/2 kg de tomate,

1 pimiento,

1 diente de ajo, 1 cebolla,

pimentón, azafrán,

perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pone en remojo el bacalao durante 24 horas, cambiándole el agua, como mínimo tres veces. Pasado el tiempo se retira del agua, se le quitan la piel y las espinas, se desmenuza y se reserva.

En una cazuela con aceite caliente se pocha un poco la cebolla picada muy fina y el pimiento cortado en tiras. Cuando la cebolla esté bien pochada y el pimiento blando, se incorpora el tomate, sin piel y partido. Se deja cocer despacio hasta que la salsa esté hecha.

En este punto, se agregan el bacalao y un diente de ajo, machacado en el mortero con una rama de perejil y desleído con un poco de agua y un poco de pimentón. Se deja cocer durante unos minutos. A continuación, se agrega el agua suficiente —el doble que de arroz—, se sazona con sal y azafrán y se deja que rompa a hervir. Inmediatamente, se echa el arroz, se remueve hasta que empieza el hervor y se deja cocer durante 15 minutos.

Pasado el tiempo, se separa un poco y se tapa. Se deja reposar durante 10 minutos. Se sirve en una fuente adornado con tiras de pimientos.



EL CONSEJO

Cantidad de arroz

Para no excederse ni quedarse corta a la hora de preparar un arroz lo mejor es calcular 75 gramos por cada comensal.

Consomé de ave

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 gallina,

4 menudos de ave,

1/2 kg de carne de vaca,

1 zanahoria, 2 puerros,

2 claras de huevo, sal.

•PREPARACIÓN•

La gallina se mete al horno hasta que dore un poco. Entre tanto, se pican los menudos, los puerros y las zanahorias.

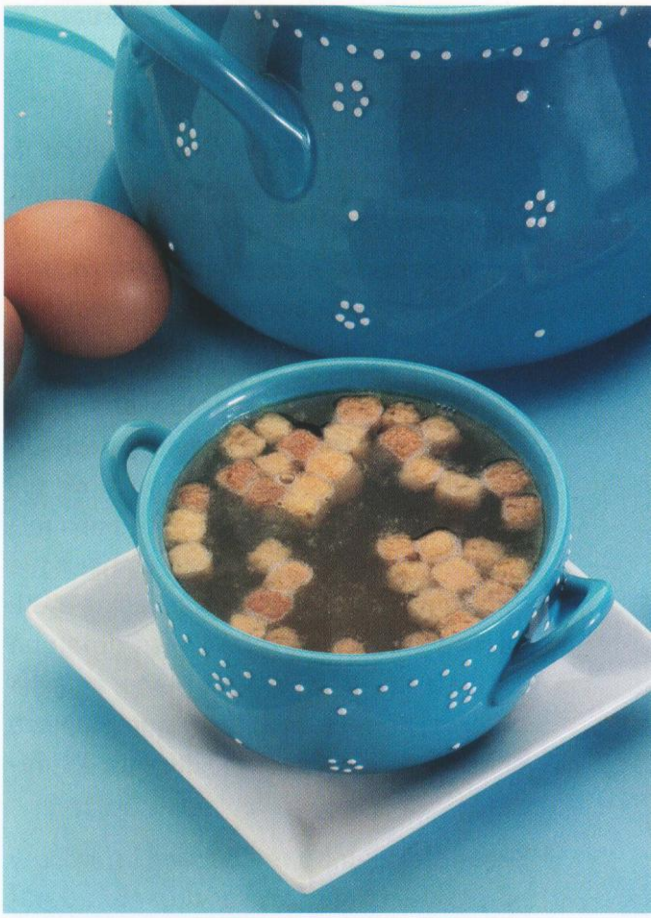
Una vez tostada, se saca la gallina del horno y se pone, junto con los demás ingredientes, en una cazuela. Se vierten dos litros y medio de agua fría, se sazona de sal y se pone a fuego vivo, removiendo con una cuchara hasta que rompa a hervir. En pleno hervor, se agrega un poco de agua fría y se espuma. Después, se deja cocer lentamente durante hora y media.

El consomé de ave debe quedar muy descolorido y bien clarificado. Por tanto, una vez transcurrido el tiempo de cocción, se separa del fuego y se le echan las claras sin batir —poco a poco para que no cuajen—. A continuación, se desgrasa y clarifica, quedando ya listo para servir.

Se puede servir en una sopera o bien en tazas de consomé individuales, acompañado en ambos casos con costrones de pan fritos.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Para combatir una diarrea debemos tener en cuenta que muchos alimentos contienen residuos. Podemos descubrir perfectamente en qué consiste este concepto cuando pasamos un puré de verduras o de legumbres por el colador chino. Esos restos sólidos que quedan en el colador transitan por nuestro intestino arrastrando y aumentando el volumen de la materia fecal. Cuando existe una irritación o inflamación no es conveniente su ingesta.



Consomé de ave

Ñoquis de patata y jamón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de patatas, 75 g de queso,

100 g de jamón york,

50 g de mantequilla,

100 g de harina,

2 huevos, 2 yemas,

1 cucharadita de pan rallado, sal.

•PREPARACIÓN•

Las patatas, con piel, se asan en el horno durante una hora; luego, se sacan, se cortan por la mitad y con una cucharilla se vacían; se pone el relleno en una fuente para elaborar un puré, que se trabaja con una cuchara de madera hasta que esté fino; entonces, se agrega la mantequilla y se mezcla bien.

Aparte, se baten los huevos y las yemas y, poco a poco, se les incorporan la harina y el jamón cortado en cuadraditos; este preparado se mezcla con el puré de patata y se revuelve hasta que esté homogéneo. Con esta pasta se moldean unas bolitas, que se aplastan un poco por ambos lados con un tenedor y se van colocando sobre una tabla espolvoreada de harina.

En una cazuela amplia se calienta agua y, cuando rompa a hervir, se echan los ñoquis, que han de cocer holgadamente (si es necesario, se hace en varias tandas); la cazuela se tapa y se deja cocer —a fuego moderado— durante 15 minutos. Luego, se sacan los ñoquis con una espumadera y se colocan sobre un paño para que escurran bien el agua.

En otra cazuela con un poco de mantequilla se espolvorea queso rallado en el fondo y encima se pone una capa de ñoquis, que se espolvorean también con queso; esta operación se repite hasta terminar con queso rallado.

La cazuela se introduce en el horno a gratinar durante 10 minutos y, sin más, se sirve.



Ñoquis de patata y jamón

Sopa de pan integral rallado [166 kcal]
Rodaballo a la gelatina [415 kcal]



Sopa de pan integral rallado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 litro de caldo,

pan integral rallado.

•PREPARACIÓN•

El caldo —bien de ave, bien de verduras—, que puede ser del que se compra ya elaborado, se pone al fuego y, cuando esté bien caliente, se le añaden tres cucharadas de pan espolvoreándolo para evitar que se apelmace; se deja hervir durante 10 minutos y se sirve bien caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Para conseguir un efecto depurativo usando el pan como complemento, utilizaremos siempre la modalidad integral. De esta forma, con el líquido de la sopa y la fibra aportada se logrará un medio ideal para la hidratación del bolo alimenticio.

Rodaballo a la gelatina

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de rodaballo,
1 zanahoria,
1 cebolla,
1 botella de champán o vino blanco,
40 g de cola de pescado,
perejil, laurel,
salsa mayonesa, sal.

•PREPARACIÓN•

El rodaballo, limpio y entero, se cuece en un caldo corto de vino o champán con igual cantidad de agua, junto con la zanahoria, la cebolla, el perejil, el laurel y la sal, y se deja a fuego suave durante media hora; cuando esté cocido, se escurre bien y se deja enfriar en una fuente.

El caldo se cuela y se pone en el fuego hasta que reduzca a unos tres cuartos de litro; entonces, se añade la cola de pescado, remojada en un poco de agua fría, se hierve durante cinco minutos y se deja enfriar. Con la gelatina semilíquida se cubre bien el pescado y se mete en la nevera para que cuaje bien.

Se sirve frío, adornado con lechuga picada o cualquier salsa fría.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La gelatina que podemos utilizar para complementar la de una receta de pescado puede ser a base de algas, como el agaragar. Esta alga es muy utilizada en las ensaladas chinas. Son unas tiritas transparentes que tienen un efecto voluminizador e hidratante del bolo fecal.



Rodaballo a la gelatina

paso a paso

Arroz con caldo de cocido

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de arroz,

1 litro de caldo de cocido,

2 higadillos de pollo,

50 g de jamón,

azafrán,

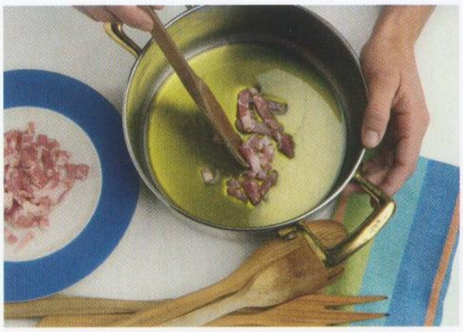
aceite de oliva,

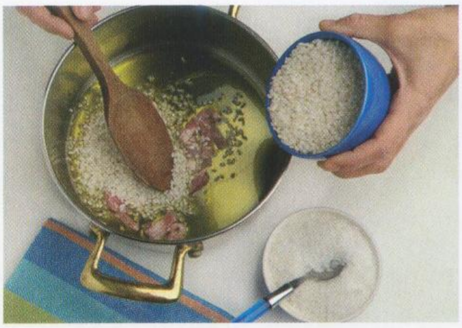
sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con aceite se rehoga el jamón previamente partido en cuadraditos. A continuación, se le añaden los hígados bien limpios y en pedacitos. Se fríe todo, se le añade el arroz y se rehoga dándole unas vueltas con ayuda de una cuchara de madera para que se mezclen bien los sabores. Se incorpora el caldo caliente y un poco de azafrán tostado. Se comprueba el punto de sal y se deja cocer lentamente durante 10 minutos. Después, se mete en el horno, que estará precalentado a 200 ºC, para terminar la cocción durante 10 minutos más.

Se saca del horno, pasado ese tiempo, y se deja reposar unos minutos antes de servirlo.







Arroz con caldo de cocido



Lenguados a la molinera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de lenguados,

1 limón grande,

harina, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los lenguados se limpian y se les quita la piel oscura. Se cortan en filetes, se rebozan ligeramente en harina y se fríen en aceite hasta que estén calientes.

Se colocan en una fuente de horno, bien escurridos de aceite, y se rocían con un chorrito de aceite y el zumo de un limón. Se mete en el horno a temperatura media durante 10 minutos.

Se sirve caliente.

EL TRUCO

Pelar el lenguado

Para pelar el lenguado fácilmente lo mejor es sumergir la cola unos segundos en agua hirviendo. Después, sujetar con una mano la cola y tirar hacia el lado de la cabeza con la otra mano.

Lenguados a la molinera





Pudin de coliflor

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de coliflor,

3 cucharadas de harina,

3/4 litro de leche,

1 rama de perejil,

3 huevos,

100 g de mantequilla,

1 cebolla, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La coliflor se cuece en agua hirviendo con una pizca de sal.

Con la mitad de la mantequilla, la harina, la mitad de la leche y una pizca de sal se prepara una bechamel.

Cuando la coliflor esté cocida se escurre y se coloca sobre un paño para que se seque; bien escurrida, se pasa por el pasapurés y se añade la mitad de la bechamel. Se pone en el fuego y se deja cocer hasta que engorde. Se añaden entonces las tres yemas de huevo, se mezclan bien y, a continuación, se agregan las tres claras batidas a punto de nieve.

Se vierte en un molde engrasado la mezcla y se cuece al baño María en el horno durante 40 minutos. Después se deja reposar 10 minutos y se desmolda. Mientras reposa el pudin, se calienta la bechamel reservada y en el momento de servirlo se vierte por encima.

Pudin de coliflor



Aleta de raya con guarnición de verduritas y salsa al azafrán

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 trozos grandes de aleta de raya,
400 cm^3 de caldo de pescado,
125 cm^3 de nata líquida,
verduras variadas,
patatas tipo avellana,
azafrán en hebras,
pimienta molida,
aceite de oliva,
sal.

•PREPARACIÓN•

Las verduritas, cortadas en juliana gruesa, se blanquean en agua hirviendo y seguidamente, ya escurridas, se rehogan en aceite. Han de quedar un poco al dente. Se reservan en un lugar templado.

En un cazo grande con el caldo de pescado, se echa el azafrán y se hierve hasta reducir a casi la mitad. Se suma la nata líquida y prosiguen los hervores hasta una nueva reducción a la mitad. Se reserva esta salsa.

Los trozos de aleta de raya, limpios y escurridos, se pasan por harina y se fríen en aceite hasta que presenten un color ligeramente dorado. Inmediatamente se emplatan (dos trozos por comensal) con su complemento de verduritas salteadas y se aliñan con la salsa de azafrán.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Debemos distinguir entre los distintos tipos de fibra que nos proporcionan los alimentos. Para resumir, las más comunes son la soluble tipo gelatina, que encontramos en las semillas de lino por ejemplo y aumenta el peso y el volumen de las heces, y las insolubles que podemos encontrar en las legumbres.

MENÚ PARA EL ESTREÑIMIENTO 6

Empanada de espinacas [439 kcal]
Salmón frito [345 kcal]



Empanada de espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pasta quebrada,

2 kg de espinacas,

3 huevos,

1/4 kg de tomate,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las espinacas se lavan varias veces y se ponen a cocer en abundante agua hirviendo con sal durante 10 minutos; luego, se ponen en un escurridor, se pasan bajo un chorro de agua fría y se escurren bien con ayuda de una cuchara para que suelten toda el agua; después, se pican sobre una tabla de madera, se rehogan en una sartén y se reservan.

Aparte, se pelan los tomates, se les quitan todas las semillas y se parten en trozos pequeños; luego, se sofríen ligeramente en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, aplastándolos con un tenedor hasta obtener una salsa fina, que se añade a las espinacas. Los huevos se baten, procurando que queden muy espumosos, y se agregan a la mezcla de tomate y espinacas, mezclándolo todo bien.

La mesa se espolvorea con harina, para trabajar un poco la masa con un rodillo de cocina, también enharinado.

La masa, bien estirada, se divide en dos partes; con una de ellas se forra un molde y dentro se vierte el preparado de espinacas; la otra parte de la masa se emplea para tapar el relleno.

Una vez cubierta la empanada, se pinta con huevo batido y se hornea a temperatura moderada hasta que adquiera un color dorado.



Salmón frito

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de salmón,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El salmón —preferiblemente fresco para que conserve todas sus propiedades alimenticias— se limpia y se corta en rodajas; se sazona con sal y se fríe en abundante aceite bien caliente. Otra alternativa es elaborar el salmón a la plancha, debido al gran aporte graso que tiene el propio pescado, aunque el aceite de oliva siempre supone un plus en la lucha contra el estreñimiento.

En el momento de servirlo se presenta en una fuente con una guarnición, si se desea, de hojas de lechugas variadas y unas rodajas de tomate.

EL CONSEJO

Propiedades del salmón

El salmón es un pescado azul o graso que aporta unos 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible.

En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de algunas del grupo B como la B_2, B_3, B_6, B_9 y B_{12}, todas ellas con importantes funciones.

La riqueza en grasa del salmón hace que contenga cantidades interesantes de vitaminas liposolubles como la vitamina A y la D. La vitamina A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Además, favorece la resistencia frente a las infecciones, es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo y participa en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. La vitamina D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece la absorción y fijación de este mineral en los huesos.

Garbanzos en puchero

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de garbanzos,
200 g de patatas,
1/4 kg de carne de ternera,
1 hueso,
1 chorizo, perejil,
1 trozo de cebolla,
azafrán, sal.

PREPARACIÓN

Los garbanzos se ponen a remojo la noche anterior en agua templada y un poco de sal.

En una cazuela se echa la carne y el hueso junto con dos litros de agua. Se pone en el fuego y se va espumando con cuidado. Cuando rompa a hervir, se añaden los garbanzos y se dejan cocer muy despacio, con un trozo de cebolla y perejil. A media cocción se sazonan con azafrán. El chorizo se cuece aparte.

Cuando los garbanzos estén cocidos, se saca el caldo para preparar una sopa, reservando un poco para cocer las patatas. Estas se cortan en trozos regulares y se cuecen al vapor.

Una vez cocida la patata, se escurre todo el caldo y se vierte en una fuente. Se incorporan la carne y el chorizo, partidos en trozos, y los garbanzos se presentan en la cazuela.

EL CONSEJO

Garbanzos suaves

Si se añade una pizca de bicarbonato al agua de cocción de los garbanzos, estos quedarán más suaves, sin pellejos y resultarán más digestivos.



Garbanzos en puchero

Costillar de cerdo con coles de Bruselas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de costillas,

3/4 kg de coles de Bruselas,

laurel en polvo,

tomillo, caldo,

pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las costillas se colocan en una fuente de horno, se salpimientan y se espolvorean con el tomillo y el laurel. Se rocían con un poco de aceite y se meten en el horno previamente calentado. Se les dan varias vueltas para que doren bien por todos lados. Ya doradas, se vierte una tacita de caldo y se dejan cocer durante una hora.

Mientras, se lavan las coles de Bruselas y se ponen a cocer en agua y sal durante 20 minutos. Ya cocidas, y faltando cinco minutos para terminar la cocción de la carne, se añaden a la fuente, para que tomen el gusto de la salsa.

Se sirven en la misma fuente.

EL CONSEJO

Coles de Bruselas

Se han de elegir los repollitos de color verde intenso y brillante, compactos, redondos y con las cabezas lisas, bien apretadas y pesadas para su tamaño. La zona del tallo debe estar limpia y ha de ser de color blanco.
Los repollitos se conservan en el frigorífico una semana, mejor sin lavar y dentro de una bolsa de plástico perforada. También se pueden congelar enteros, escaldados con anterioridad durante tres o cinco minutos.

Costillar de cerdo con coles de Bruselas



MENÚ PARA EL ESTREÑIMIENTO 8

Torta de acelgas [267 kcal]
Escalopes de ternera con arroz integral [429 kcal]



Torta de acelgas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

PARA LA MASA DE HOJALDRE

1/4 kg de harina,

1 pocillo de agua fría,

125 g de mantequilla,

1 cucharadita de sal.

PARA EL RELLENO

1 manojo de acelgas,

2 huevos duros,

1 cebolla grande,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se elabora un hojaldre que se deja reposar, al menos, durante media hora. Si se prefiere, se puede comprar congelado.

El relleno se prepara con la cebolla picada muy menuda, que se pocha en una sartén con un poco de aceite. Mientras, se lavan las acelgas, se les quita el tallo y se cuecen en agua hirviendo con sal durante 20 minutos. Pasado este tiempo, se escurren bien, se pican menudas y se incorporan a la sartén. Los huevos se baten, se agregan al sofrito de acelgas y cebolla con una pizca de sal y se deja cocer todo junto durante cinco minutos.

El hojaldre se extiende con un rodillo de cocina sobre una superficie lisa, previamente enharinada, se forra un molde y se vierte dentro el preparado; luego, se hornea a temperatura media durante 20 minutos. Se sirve caliente.

EL CONSEJO

Consumir acelgas

La acelga es una de las verduras más ricas en calcio y tiene importantes cantidades de yodo, magnesio y ácido fólico.



Escalopes de ternera con arroz integral

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 escalopes de ternera,
1/2 kg de tomates,
1/4 kg de arroz integral,
3 dientes de ajo, 1/2 hoja de laurel,
1 cucharada de mantequilla,
2 cucharadas de harina, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Con el arroz, un poco de aceite, la mantequilla, un diente de ajo y el laurel se prepara un arroz integral. Para ello, se cuece el arroz en un recipiente con agua, sal y el resto de los ingredientes por espacio de 15 minutos (previamente se ha dejado a remojo durante media hora).

Los escalopes se aplastan, se adoban con ajo y se dejan reposar durante 15 minutos. Después, se sazonan con sal, se pasan por un poco de harina y se fríen en aceite bien caliente.

El tomate se lava, se pela y se tritura; se pasa por el pasapurés para que quede un poco más fino y se reserva.

Cuando el arroz esté listo, se coloca en un molde de corona engrasado para que tome forma y luego se vuelca sobre la fuente de servir. Los escalopes se ponen alrededor.

Con un poco del aceite de freír la carne se pasa la salsa de tomate, que se extiende bien caliente sobre el arroz. Se sirve inmediatamente.

Judías verdes con jamón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de judías verdes,
150 g de jamón,
1 kg de tomates,
1 diente de ajo,
1 cebolla,
1 rama de perejil,
aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las judías, una vez limpias, se cuecen en agua hirviendo con sal y se escurren.

Mientras, en una sartén con un chorro de aceite caliente se fríe el jamón cortado en tiras; cuando esté bien pasado, se escurre y se mezcla con las judías.

En el mismo aceite se fríe la cebolla picada muy menuda; cuando esté dorada, se añaden los tomates pelados, sin semillas y cortados en trozos pequeños, y se deja cocer todo junto hasta que se forme una salsa espesa, que se pasa por el pasapurés y se agrega a las judías. Por último, se añade un diente de ajo y una rama de perejil, machacados en el mortero, se rectifica de sal y se mezcla bien.

Se dejar cocer tapado, a fuego suave, durante 30 minutos. Se sirve en una fuente alargada espolvoreado, si se desea, con huevo cocido picado menudo.



Judías verdes con jamón

EL TRUCO

Judías con color

Para que las judías conserven un intenso color verde después de la cocción, es necesario cocerlas en una gran cantidad de agua ligeramente salada, escurrirlas y ponerlas en remojo unos segundos en agua helada.

Huevos con puré de espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 huevos duros, 1 kg de espinacas,

1/2 litro de leche,

mantequilla, harina,

queso rallado, nuez moscada, sal.

•PREPARACIÓN•

Las espinacas se lavan varias veces en agua fría y se cuecen durante 15 minutos en abundante agua hirviendo con sal; una vez cocidas, se escurren muy bien y se hacen puré.

Mientras, con una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de harina, la leche, un poco de nuez moscada y sal al gusto se prepara una salsa bechamel.

Los huevos se cortan por la mitad a lo largo; se colocan bien juntos en una fuente y se vierte la bechamel por encima; el puré de espinacas se reparte de manera uniforme sobre ella, se espolvorea el plato con queso rallado —al gusto— y se mete la fuente en el horno a gratinar durante cinco minutos o hasta que adquiera un tono dorado. Se sirve caliente.

Huevos con puré de espinacas



Garbanzos con espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de garbanzos,
1/2 kg de espinacas,
2 cebollas,
1 zanahoria,
2 dientes de ajo,
1 tomate, laurel,
perejil, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Los garbanzos, previamente remojados, se echan en agua templada con un chorro de aceite, la zanahoria, una cebolla pelada y entera, el laurel, una rama de perejil y sal, y se dejan hervir a fuego lento cubiertos de agua.

A las espinacas se les da un hervor, se pican y se añaden a los garbanzos. Cuando la zanahoria y la cebolla estén cocidas, se sacan, se pasan por el pasapurés con una cucharada de garbanzos y se añade este puré al guiso.

En una sartén con una taza pequeña de aceite se fríe la otra cebolla y los ajos, todo ello muy picado; cuando esté pochado, se le añade el tomate pelado, sin semillas y troceado, se rehoga todo junto unos minutos, se sazona con pimienta y se echa esta salsa sobre los garbanzos, que se rectifican de sal y se dejan cocer hasta que estén tiernos.

Deben quedar con un caldo espeso, pero no secos. Se sirven acompañados de huevos duros.



Garbanzos con espinacas



Salmonetes con berenjenas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 salmonetes, 1/2 kg de patatas,
2 dientes de ajo, 1 cebolla,
50 g de mantequilla,
2 berenjenas,
1/2 kg de tomates,
2 limones, vino blanco,
pan rallado, harina,
perejil, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

En una sartén con aceite se fríe la cebolla —cortada muy fina—, con los ajos y el perejil —también picado menudo—, un chorro de vino blanco y los tomates —pelados y troceados—; se deja pochar despacio y se sazona; después, se pasa por un pasapurés, se añade la mantequilla y se reserva al calor.

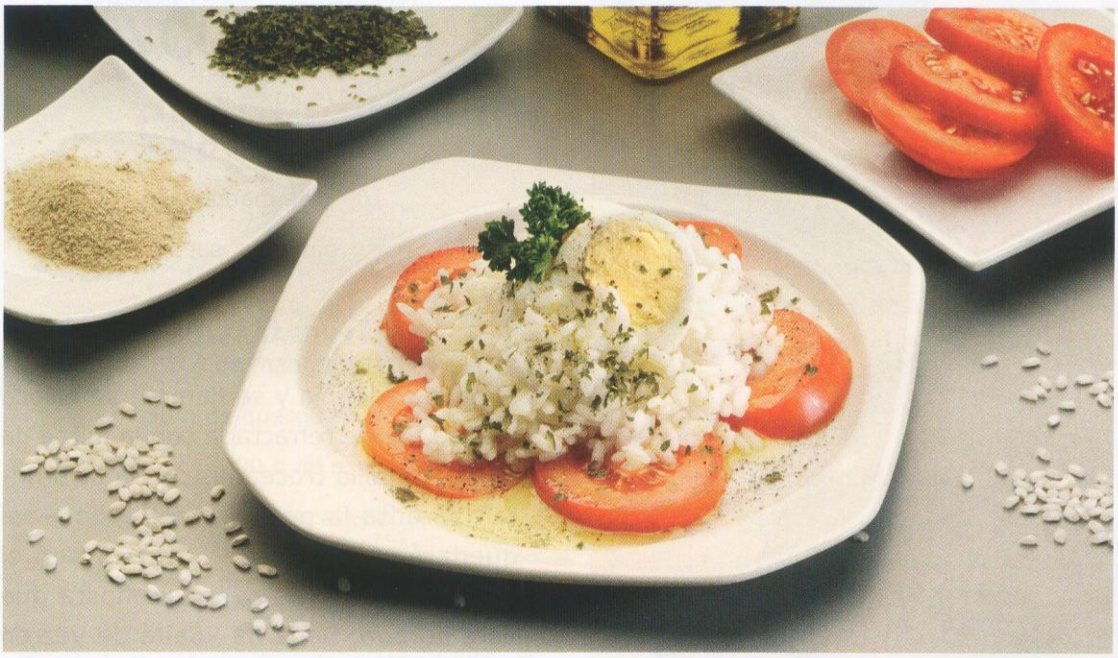
Las patatas se cortan en bolitas, tipo avellana, para la guarnición. Los salmonetes se limpian y se sazonan; se rocían con el zumo de los dos limones, se rebozan en pan rallado y se ponen en una besuguera con aceite; después, se introducen en el horno a temperatura media durante 12 minutos o hasta que estén dorados.

Entre tanto, las berenjenas se pelan y se parten a lo largo; se les saca la pulpa, formando barquitas, que se pasan por harina y se fríen.

En una fuente se dispone la salsa caliente, encima las berenjenas y, en cada una de ellas, un salmonete; se rodean con las patatas avellana y se sirven inmediatamente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La berenjena aporta 2,5 gramos de fibra por cada 100 gramos de alimento. Las RDA, o raciones diarias recomendadas, proponen la ingesta de 20-25 gramos de fibra, a tomar entre frutas, verduras, legumbres y farináceos integrales. El exceso de fibra no es conveniente, ya que dificulta la absorción de algunos nutrientes esenciales.



Arroz integral en ensalada

Arroz integral en ensalada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de arroz integral,
3 huevos cocidos,
3 tomates,
1/2 cebolla,
mostaza, vinagre,
aceite, perejil picado,
pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

El arroz se lava bien y se echa en dos litros de agua hirviendo con sal; se deja cocer durante 20 o 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Cuando esté listo, se pasa a un escurridor para quitarle todo el agua y se pone en una ensaladera de servir.

Mientras, en un bol se prepara una salsa con una cucharada de mostaza, una de vinagre y tres de aceite, se sazona con un poco de sal y pimienta, y se remueve bien; luego, se vierte sobre el arroz.

Los huevos duros y los tomates se cortan en rodajas y se adorna con ellos la ensalada. Por último, se espolvorea con la cebolla y una rama de perejil, ambos picados menudos.

• COMENTARIO NUTRICIONAL•

Mucho ojo con el exceso de fibra. Recordemos que aumenta el volumen y la velocidad del tránsito intestinal, con lo que el tiempo de permanencia en el colon y la posibilidad de absorción es muy baja, lo que perjudica la correcta nutrición a largo plazo.



Pollo al horno con uvas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 1 vasito de jerez,

1/4 kg de uvas,

50 g de queso rallado,

100 g de mantequilla,

pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo se limpia y se flamea; se coloca en una fuente refractaria con la mitad de la mantequilla troceada; con la otra mitad se unta la pechuga del pollo —así quedará más jugosa—. Se mete en el horno a temperatura media hasta que esté dorado. Se le da vuelta de vez en cuando y se rocía con el jerez.

Bien dorado, se espolvorea con queso rallado y se adorna con las uvas alrededor —mejor peladas y sin pepitas—. Se mete de nuevo en el horno y se deja asar durante 10 minutos más. Se sirve caliente y, si se desea, se acompaña de triángulos de pan frito o medialunas de hojaldre.

EL TRUCO

Conservar las uvas

Lo mejor es guardarlas en una caja hermética, donde los racimos no estén apretados, o en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de la nevera. No se deben poner en la parte alta del frigorífico, pues se congelarían; tampoco en el frutero a temperatura ambiente, pues enmohecerían. Sólo deben lavarse en el momento de consumirlas.

Ñoquis con espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 litro de leche,
200 g de harina,
50 g de mantequilla,
50 g de queso rallado,
3 huevos, 300 g de espinacas,
1/2 kg de tomate, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Con la leche, la harina, la mantequilla, el queso y los huevos se prepara la pasta de los ñoquis. Primero, se pone la leche a hervir con un poco de sal y la mantequilla. Cuando comience a hervir, se añade la harina y se remueve sin parar. Se deja templar y se incorporan los huevos, uno a uno. Por último, se agrega el queso rallado y se mezcla todo bien.

Mientras, las espinacas se ponen a cocer en agua hirviendo con sal durante 10 minutos; una vez cocidas, se escurren y se pasan por el pasapurés.

Las espinacas se mezclan con la pasta y se moldean los ñoquis (bolitas), que se echan en agua hirviendo y, cuando rompa a hervir de nuevo, se retiran del fuego y se dejan en el agua —tapados— durante 10 minutos.

Entre tanto, se lavan y pelan los tomates y se pasan por el pasapurés. Los ñoquis se retiran del agua con una espumadera y se colocan en una fuente, donde se riegan con la salsa de tomate y se sirven inmediatamente.

EL TRUCO

Espinacas muy verdes

Para que las espinacas no pierdan su color verde, lo mejor es cocerlas en un recipiente sin taparlas.



Ñoquis con espinacas



Tortilla a la jardinera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

5 huevos, 1 lata de espárragos,
1/2 coliflor pequeña,
1/4 kg de zanahorias,
1/2 cebolla,
1 rama de perejil picada,
1 lata de guisantes,
1 lata de alcachofas,
4 patatas medianas,
1 pimiento de lata,
salsa mayonesa, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pelan y se cuecen las zanahorias —cortadas en cuadraditos— en agua hirviendo con sal; ya cocidas, se escurren y se reservan; igualmente, por separado, se cuece la coliflor partida en trozos.

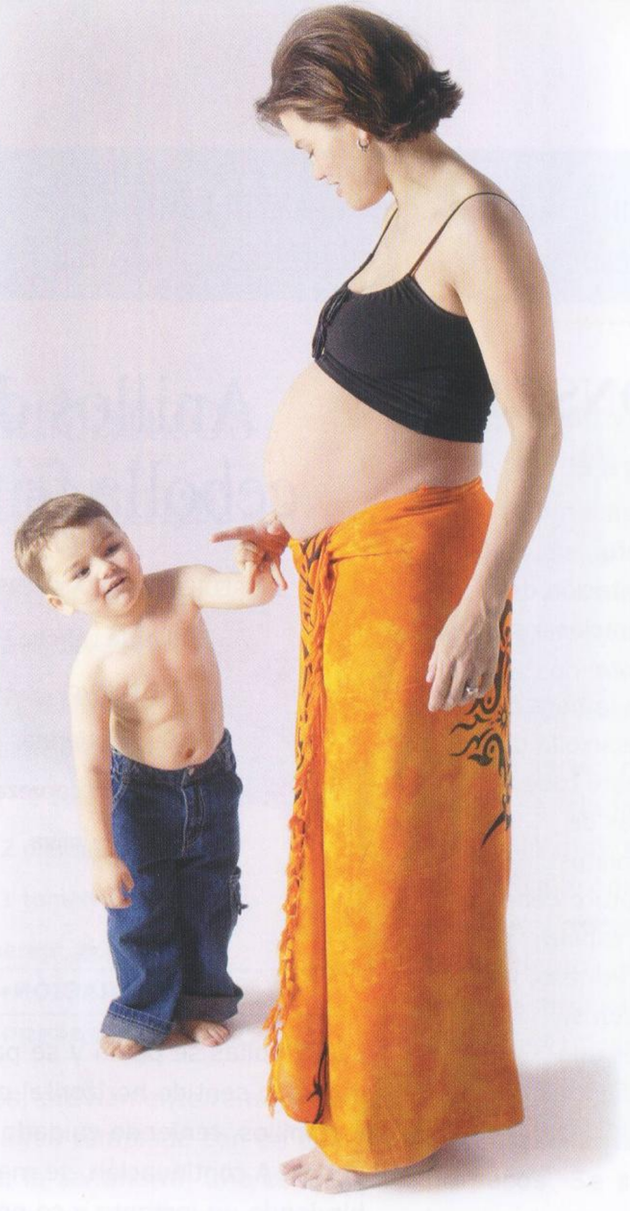
En un plato se mezclan los espárragos —cortados en trozos pequeños—, los guisantes escurridos, las alcachofas —también troceadas— y el pimiento, si es de lata; luego, se reserva.

En una sartén con aceite caliente se echan las patatas troceadas menudas con la cebolla picada y el pimiento, si es fresco; se deja pochar a fuego suave y, a medio freír, se le añade el perejil removiendo con frecuencia; cuando esté todo bien tierno, se incorporan las verduras reservadas y se rehoga todo junto sazonado con sal.

Después, se escurre bien el aceite de la sartén y se añaden los huevos batidos para cuajar la tortilla, que se sirve acompañada de mayonesa en una salsera aparte.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Un complemento muy utilizado en las fibras comerciales, aunque poco conocido por el público, son las semillas de lino. También llamado linaza, se puede tomar molido, entero o bien la pasta elaborada remojando una o dos cucharadas. Genera una gran cantidad de gelatina, que es capaz incluso de atrapar sustancias perjudiciales para la salud —caso de los metales pesados— y ayuda de forma muy importante a regular el tránsito intestinal.



Menús para un embarazo sano y equilibrado

Actualmente, se sabe que el coste energético de la gestación ronda las 75.000 kcal suplementarias, es decir, esta cantidad aparte de la energía diaria necesaria para el correcto equilibrio fisiológico de la mujer. Toda esta energía no puede proporcionarse de cualquier forma, sino que existen unas pautas fundamentales que satisfarán las necesidades de crecimiento del nuevo ser.

En ocasiones nos encontramos con comentarios extraídos de la sabiduría popular sobre nutrición en el embarazo, como trucos o recetas que les han ido bien a otras madres. Lo más acertado será realizar una valoración nutricional en los primeros estadios de la gestación, para así hacer frente a las posibles carencias sin que la mujer deje de disfrutar de este momento tan especial. Mucho cuidado con querer mantener un peso "correcto", sin coger un gramo o intentando controlarlo hasta la obsesión, pues el cuerpo manda y puede suceder que se gane peso, se estacione o se adelgace sin aparente motivo y en cualquier momento del embarazo. No por esto debemos reducir ni aumentar las raciones ni los nutrientes establecidos por el especialista, creyendo que así vamos a poder manejar el peso a nuestro antojo.

MENÚ 1

Anillos de cebolla fritos [274 kcal]
Besugo Gran Condal [423 kcal]

EL CONSEJO

La cebolla buena para el embarazo

La cebolla es un alimento importante en la alimentación de la mujer embarazada gracias a su contenido en folatos. Esta vitamina es relevante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. La falta de folatos puede provocar en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o la anencefalia. Por eso, la presencia de la cebolla en su alimentación habitual es una forma de prevenir deficiencias.

Anillos de cebolla fritos



Anillos de cebolla fritos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g de cebolla,

1 huevo,

250 g de harina,

1 botellín de cerveza,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

Las cebollas se pelan y se parten en rodajas en sentido horizontal para obtener los anillos, teniendo cuidado de no romperlos. A continuación, se meten en agua hirviendo un instante y se ponen a escurrir sobre un paño.

En un recipiente hondo se echan 180 gramos de harina, el resto se reserva; se le añade una cucharadita rasa de sal fina y una cucharada de aceite, así como la yema de huevo. Se remueve y se va agregando, poco a poco, la cerveza hasta obtener una pasta fina. Por último, se le pone la clara batida a punto de nieve. Los anillos de cebolla se pasan por la harina reservada, se introducen en la pasta y se van friendo en abundante aceite caliente hasta dorarlos. Se elimina el exceso de aceite colocando los anillos sobre un papel absorbente.

Se sirven inmediatamente. Se pueden servir solos o como guarnición de carnes o pescados.

Besugo Gran Condal

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 besugo grande o 2 pequeños,
1 vaso de leche,
12 avellanas, 1 cebolla grande,
4 dientes de ajo, azafrán, perejil,
pimienta, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

En el mortero se machacan los ajos con la cebolla picada, las avellanas —previamente escaldadas—, dos ramas de perejil, un poco de azafrán, sal y pimienta; se tritura bien y se deslíe con un chorro de aceite y el vaso de leche.

En una cazuela con aceite caliente se vierte la mezcla y se pone al fuego; cuando comience a hervir, se añade el besugo (bien descamado, limpio y sazonado con sal) y se deja cocer a fuego lento durante un poco más de media hora —si se trata de dos pequeños, bastará con media hora—, regándolo varias veces con su jugo.

El besugo se sirve en una fuente, cubierto con la salsa bien caliente.

EL CONSEJO

Pescado y embarazo

El consumo de pescado durante el embarazo estimula el desarrollo de las capacidades mentales del bebé.



Besugo Gran Condal

Fideos con almejas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de fideos gruesos,

40 almejas, 100 g de tomate,

1 cebolla, 2 dientes de ajo,

4 cucharadas de aceite de oliva,

1 pimiento,

caldo de pescado, sal.

•PREPARACIÓN•

Los tomates se pelan, se les quitan las semillas y se pican. La cebolla, el ajo y el pimiento se trocean también muy menudos.

Las almejas se abren poniéndolas al fuego con un chorrito de agua y se reservan. El caldo de cocerlas se cuela y se reserva.

En una cazuela con un poco de aceite se fríe la cebolla; ya pochada, se incorpora el tomate, el ajo y el pimiento y se deja cocer durante cinco minutos. Pasado este tiempo, se añaden los fideos, se rehogan bien y se riegan con el caldo de las almejas y el doble de agua; se deja cocer todo durante un cuarto de hora y, dos minutos antes de terminar la cocción, se incorporan las almejas. Se sirve muy caliente.

EL CONSEJO

Moluscos y colesterol

Los moluscos poseen cantidades de colesterol que van desde los 113 mg de la almeja y los 150 mg del mejillón hasta los 250 mg de la ostra. Aunque todos debemos ingerir colesterol para vivir, porque forma parte de nuestro organismo, las personas que padecen índices de colesterol muy elevados deben controlar su consumo.



Fideos con almejas



Contrafilete de ternera con manzanas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de contrafiletes de ternera en una pieza, 1 cebolla grande, 2 zanahorias, 2 yemas de huevo, 3 manzanas, 2 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco, 25 g de mantequilla, ramas de perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se ata con hilo de bramante y se sazona. En el fondo de una cazuela se ponen la cebolla y las zanahorias picadas, dos ramas de perejil y los ajos partidos muy finos. Se pone la carne, se rocía con aceite, se tapa y se asa a fuego lento durante media hora. Pasado este tiempo, se le da la vuelta y se riega con el vino. Se mantiene la cocción hasta que esté tierna.

Se pelan las manzanas, se cortan en rodajas y se asan en un cazo junto con la mantequilla.

La salsa de la carne se pasa por el pasapurés, se mezcla con las yemas, se rectifica de sal y se conserva al baño María hasta el momento de utilizarla.

La carne se corta en rodajas y se coloca en una fuente. En los costados se ponen las rodajas de manzanas, se riega todo con la salsa de la carne y se sirve bien caliente.



paso a paso

Pudin de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de repollo,
1/4 kg de patatas,
1/4 kg de judías verdes,
1/4 kg de zanahorias,
1/2 kg de tomate, 1/4 kg de coliflor,
1/4 kg de guisantes, 3 huevos,
1 ajo, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El repollo se lava, se pica y se cuece en agua hirviendo con sal; se pelan las zanahorias y se parten menudas; las judías verdes se limpian y se trocean.

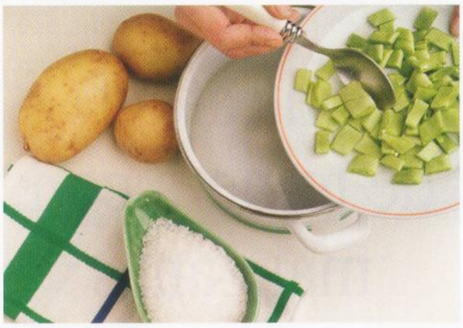
Se pone a hervir una cazuela con agua y sal; se echan las zanahorias, la coliflor limpia, las judías verdes y los guisantes; se deja cocer todo media hora; después se agregan las patatas cortadas en cuadrados. Se deja en el fuego hasta que todo esté tierno, se comprueba de sal y se escurre. El repollo, ya tierno, se escurre bien y se mezcla con las demás verduras.

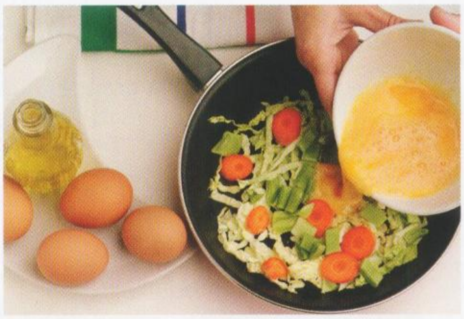
En una sartén se pone un poco de aceite y se fríe un ajo. Ya frito, se saca y se echan las verduras. Se rehogan unos minutos, se retiran del fuego, se dejan enfriar y se añaden los huevos batidos. Se mezcla todo muy bien, se vierte en un molde engrasado y se pone a cocer al baño María hasta que rompa a hervir. Después, se termina la cocción en el horno a temperatura media.

Ya cocido se retira, se deja enfriar y se desmolda.

Con el tomate se prepara una salsa y se baña el pudin.







Pudin de verduras



Babilla de cerdo en adobo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de babilla, 1 cebolla,
1/2 litro de vino blanco,
2 dientes de ajo, 1 zanahoria,
perejil, tomillo, pan molido,
puré de patatas,
laurel, pimienta,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela de barro se ponen la cebolla, la zanahoria, los ajos y el perejil picados, una hojita de laurel, un poco de tomillo, el vino y unos granos de pimienta. Se coloca en este adobo el trozo de carne y se deja en él durante unas 20 horas.

En una cazuela con un poco de aceite se dora la carne por todos lados. Se añade un poco de jugo del adobo y sal, y se deja asar a fuego lento.

Ya tierna la carne, se saca, se envuelve en pan molido y perejil picado y se mete en el horno hasta dorarla. En la cazuela donde se ha asado, se pone el resto del líquido del adobo y se hierve durante cinco minutos.

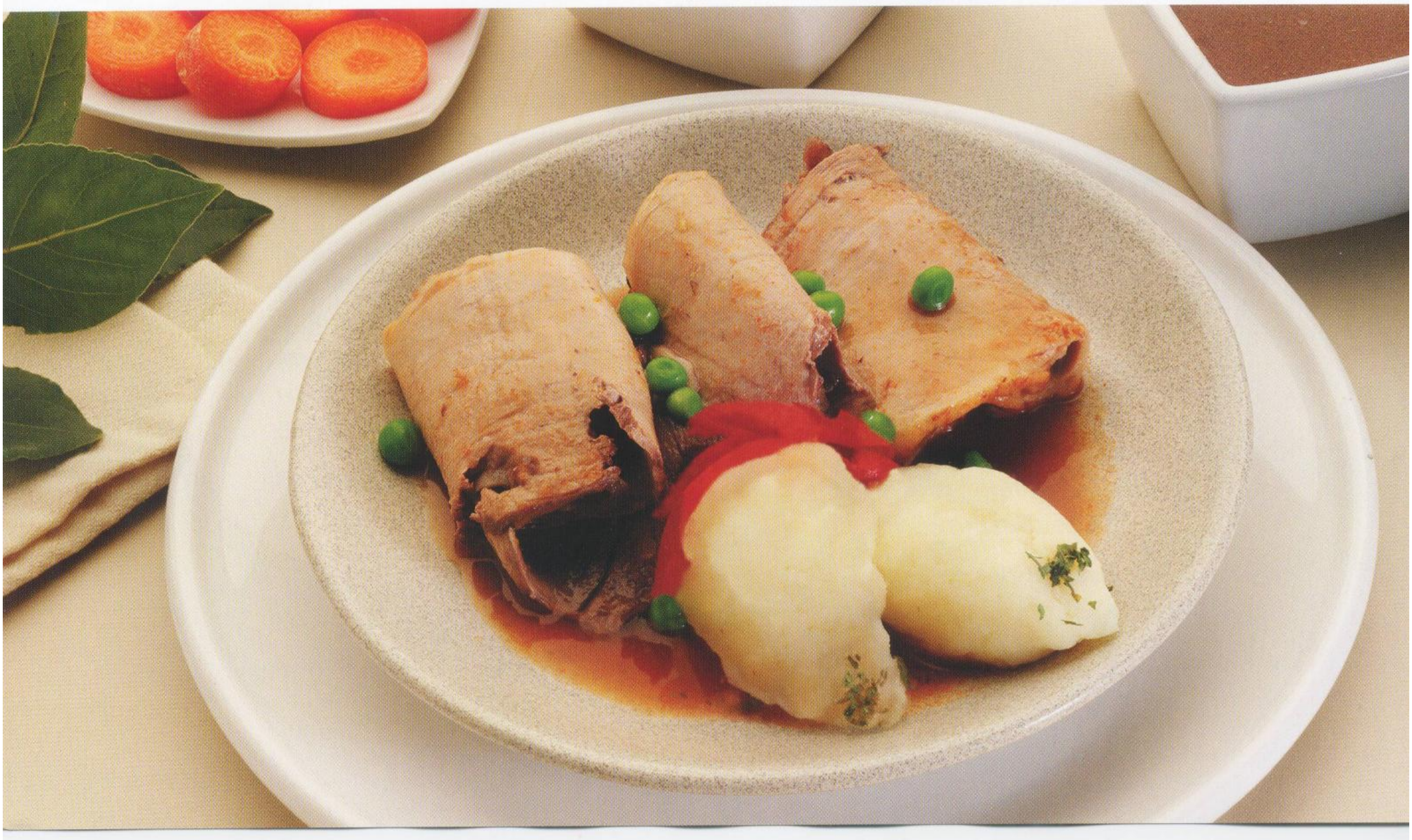
La carne se parte en lonchas y se baña con unas cucharadas de salsa —el resto se presenta en una salsera.

Se adorna con puré de patatas y tiras de pimientos —si gusta— y se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las embarazadas sufren de manera muy habitual acidez de estómago. Lo más recomendable en este caso es la manzanilla pues, aunque actúa como antiácido, no limita la absorción digestiva de minerales tan importantes como el hierro y el calcio.

Babilla de cerdo en adobo



Setas a la vinagreta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de setas variadas,
1 ajo, lechuga,
aceite de oliva.

PARA LA VINAGRETA:

1/2 cebolla,
1/2 pimiento rojo,
1/2 pimiento verde,
8 cucharadas de aceite de oliva,
4 cucharadas de vinagre, sal.



•PREPARACIÓN•

Las setas se lavan y se cortan en trozos medianos. Se ponen en una cazuela con un chorrito de aceite y un ajo picado muy fino, y se rehogan durante 10 minutos. Se reservan al calor.

Se prepara una salsa vinagreta con la cebolla y los pimientos picados muy finos, y se vierte por encima de las setas. Se mezcla todo muy bien y se sirve sobre una base de hojas de lechuga.



Rape con mejillones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de rape, 12 mejillones,
200 g de guisantes en lata,
1 latita de pimientos morrones,
4 cucharadas de salsa de tomate,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
harina, vino blanco,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con un poco de aceite se echan los ajos y la cebolla picados, una cucharada de harina y la salsa de tomate. Se mezcla todo bien y se añade el rape limpio, sin piel y cortado en trozos. A continuación, se incorporan los mejillones, previamente abiertos y sin sus conchas —reservando estas—. Se sazona todo con sal, se pone al fuego y se deja cocer durante 10 minutos. A media cocción, se agrega un poco de agua fría y un chorro de vino blanco.

Los guisantes se escurren bien y se llena con ellos la mitad de las conchas de los mejillones. El resto de las conchas se rellenan con los pimientos picados.

Cuando el pescado esté en su punto, se pasa a una fuente, se riega con la salsa y se rodea con las conchas de los mejillones, alternando una de guisantes con otra de pimientos. Sin más, se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El aporte extra de hierro y de ácido fólico se debe tener muy en cuenta durante el embarazo. Este último es el encargado de controlar la riqueza de la sangre y la producción de glóbulos rojos, y su presencia en cantidades adecuadas evita malformaciones en el feto.



Rape con mejillones

MENÚ 5 Alcachofas salteadas [171 kcal] Solomillo en su jugo [222 kcal]

Alcachofas salteadas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 alcachofas,

pan rallado,

perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alcachofas se limpian y se cuecen en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Se dejan enfriar y se escurren muy bien.

En una sartén, se pone un poco de aceite, y cuando esté caliente se echan con cuidado las alcachofas, se les da una vuelta a fuego vivo y se retiran colocándolas en un plato. Se espolvorean con pan rallado mezclado con perejil picado y se vuelven a la sartén, hasta dorarlas por todos lados.

Se sacan, se colocan en el plato, se les añade una pizca de sal y se sirven.

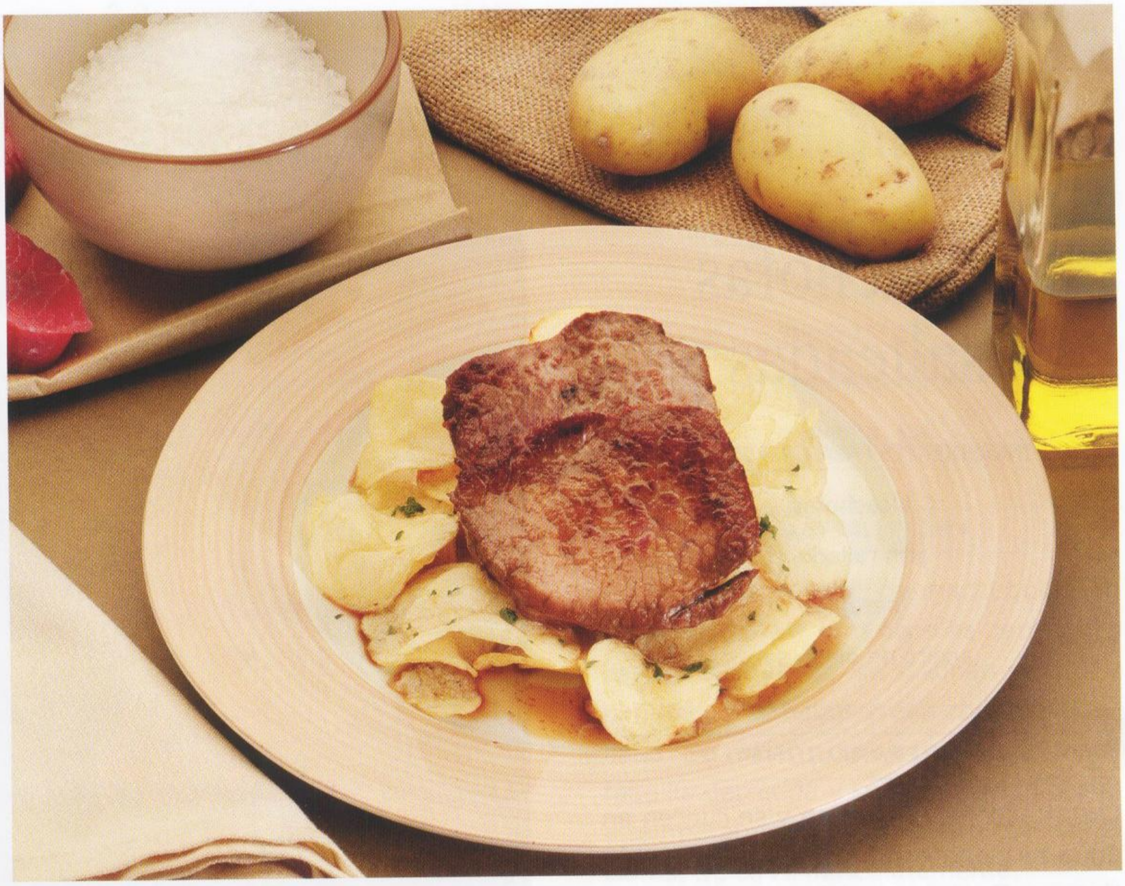


Alcachofas salteadas

EL CONSEJO

Época de las alcachofas

La alcachofa es propia del invierno. La recolección se hace en el mes de octubre. Por tanto, la mejor temporada es durante el otoño, y en primavera, que es cuando finaliza la cosecha de alcachofas del Mediterráneo.



Solomillo
en su jugo

Solomillo en su jugo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de solomillo,

pimienta,

caldo,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los solomillos se sazonan con sal y pimienta. Se fríen en aceite bien caliente y se colocan en una fuente que resista al calor.

Se vierte encima de los filetes una taza de caldo y el aceite en que se han frito. Se tapan y se dejan cocer a fuego lento unos minutos.

Se sirven bien calientes con todo su jugo. Se pueden acompañar con patatas fritas o ensalada de lechuga o escarola.

EL CONSEJO

Conservar la carne

Tanto si la carne se va a conservar durante largo tiempo, como si se va a consumir de manera inmediata, debe ser protegida del contacto del aire, envuelta en plástico o en papel de aluminio. Así se evitarán las posibles contaminaciones y se conservará la calidad culinaria. La envoltura, ya sea de plástico o de aluminio, deberá adaptarse al tamaño y la forma de las piezas, sin bolsas de aire ni huecos. Para guardarla, hay que eliminar los tejidos grasos y tendones.

Cachelos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Patatas,
1 hoja de laurel, sal.

•PREPARACIÓN•

Las patatas, enteras y con su piel, pero por supuesto bien lavadas, se ponen a cocer en agua con bastante sal. Se les pone también una hojita de laurel y se dejan cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Cuando están cocidas, se les escurre el agua, se tapa la cazuela con un paño y se dejan reposar durante unos minutos. Luego se trocean y se pelan antes de servirlas.

Se pueden servir espolvoreadas con un poco de pimentón dulce o bien para acompañar a carnes o pescados.

Cachelos





Pulpo al ajoarriero

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pulpo de 1,5 kg,

3 dientes de ajo,

2 hojas de laurel,

1 cucharada de vinagre,

pimentón,

guindilla —si se desea—,

sal.

•PREPARACIÓN•

El pulpo se lava varias veces en agua frotándolo muy bien; luego, se calienta agua en una olla con dos hojas de laurel; cuando hierva, se coge el pulpo por un extremo, se sumerge tres o cuatro veces, hasta que se rice y se deja cocer durante media hora. Al finalizar la cocción se añade la sal, se saca y se deja enfriar; ya frío, se corta en trozos.

En una sartén con aceite bien caliente se fríen los ajos picados, el pimentón y la guindilla; se riega con el vinagre y se añade el pulpo, que se rehoga bien durante tres minutos y se sirve en una fuente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El tipo de proteínas que encontramos en alimentos como el pulpo, mejillones, almejas, calamares y sepia con su tinta, etc., son de gran digestibilidad y además aportan nutrientes esenciales para el embarazo como son el calcio, el hierro, fósforo, yodo, etc.

Sopa cuarto de hora

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de rape o de merluza,
1/2 kg de mejillones,
1/4 kg de gambas,
1/2 cebolla,
1 diente de ajo,
1/4 kg de guisantes,
1/4 kg de tomate,
50 g de jamón, 1 huevo duro,
50 g de arroz, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con aceite se fríe la media cebolla picada con el ajo, se rehoga y se le añade el tomate pelado y partido, se pica el jamón y se añade también. Se sazona con sal y se ponen los guisantes desgranados, el pescado partido en trozos y el arroz.

Los mejillones y las gambas se cuecen en un litro de agua junto con algún desperdicio o espina de pescado; después de un hervor se sacan y se les quitan las cáscaras. El caldo se cuela sobre la cazuela con los demás ingredientes, se añaden las gambas y los mejillones, y se deja cocer un cuarto de hora. Se le pone sal y se pica el huevo cocido.

Se vierte en una sopera en la que se colocan previamente sopas de pan tostadas al horno.



Sopa cuarto de hora



Gambas a la plancha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Gambas
—las que se deseen—,
1 limón, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Cuando la plancha esté bien caliente —en caso de no disponer de plancha, se puede utilizar una sartén grande— se unta con un poco de aceite —sólo lo necesario para que las gambas no se peguen— y se colocan las gambas encima.

Al mismo tiempo que se van haciendo, se sazonan. Cuando estén pasadas por un lado, se les da la vuelta y se espolvorean nuevamente con sal. Ya en su punto, se disponen en una fuente y se rocían con el zumo del limón, del que se reservan unas rodajas para decorar.

EL CONSEJO

Consumo de gambas

Por su composición nutritiva, no se recomienda su consumo a personas que tienen el ácido úrico elevado en sangre y tampoco a quienes deben llevar a cabo una dieta con restricción de sodio.

Tallarines con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de tallarines,
1/2 kg de tomates,
50 g de mantequilla,
50 g de queso rallado,
aceite de oliva, sal.

Los tomates se pelan, se trituran y se prepara con ellos una salsa suave de tomate.

Los tallarines se cuecen durante 10 minutos en abundante agua hirviendo con un poco de sal y un chorrito de aceite.

Ya cocidos, se escurren bien y se pasan a una cazuela puesta sobre el fuego, donde se saltean durante unos minutos con la mitad de la mantequilla.

Después, se disponen en una fuente de horno y se cubren con una salsa preparada con el tomate. Se espolvorean con el queso rallado y con el resto de la mantequilla en bolitas pequeñas, distribuidas por encima. Se mete en el horno y se gratina durante cinco minutos, o bien hasta que el queso esté en su punto.

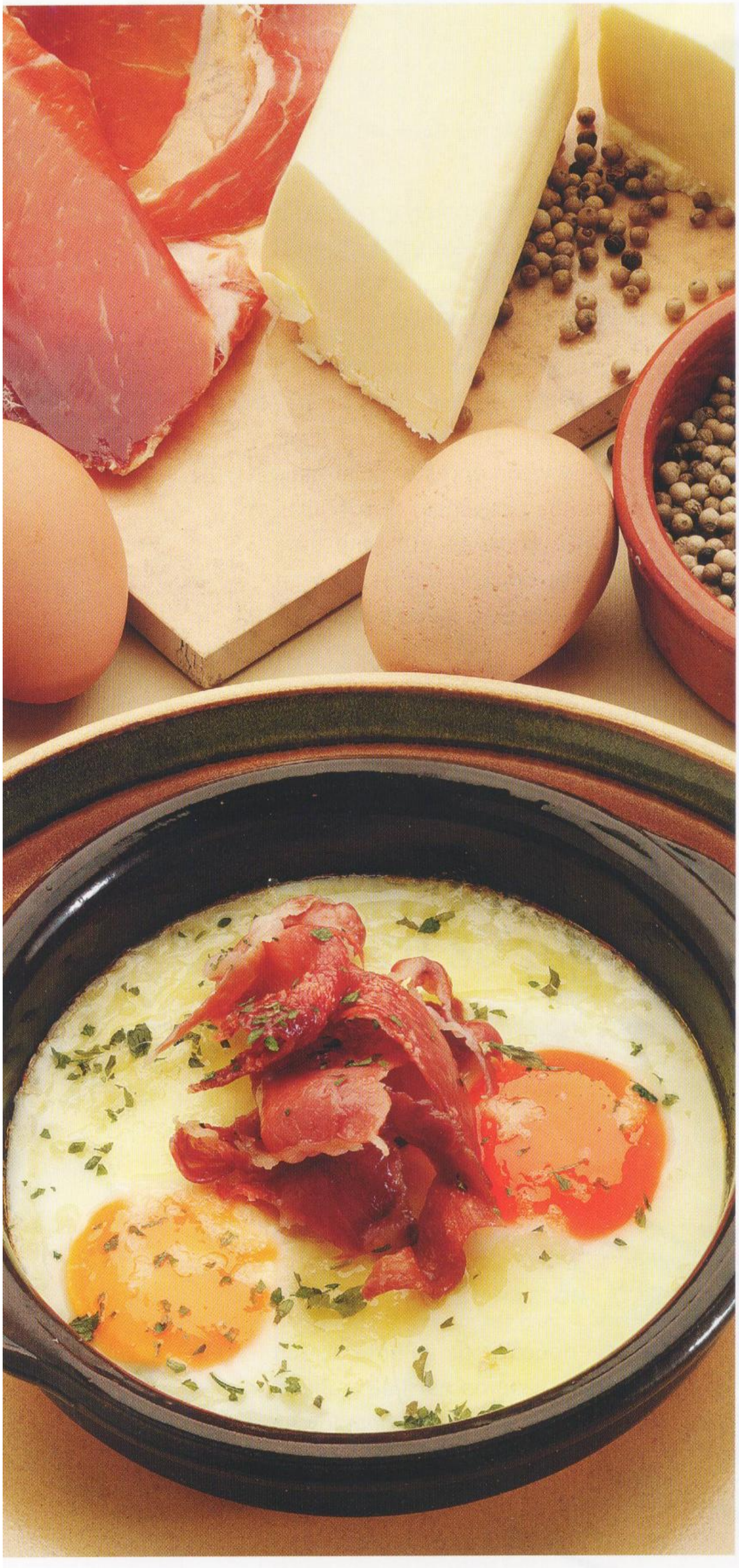
EL CONSEJO

Conservar salsa de tomate

Si sobra salsa de tomate, lo mejor es guardarla en una botella que se almacenará tumbada, así se evita que la salsa fermente.



Tallarines con tomate



Huevos al plato con queso

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 o 2 huevos por persona,

queso rallado,

mantequilla,

pimienta, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pone un poquito de mantequilla en cada cazuelita y otro poco se derrite. Se cascan los huevos, se sazonan con sal y pimienta y se espolvorean con queso rallado. Se rocían con un poco de la mantequilla derretida y se meten en el horno a temperatura baja hasta que cuajen las claras. Se sirve inmediatamente.

Estos huevos también se pueden servir acompañados —si gusta— de pequeñas lonchas de jamón.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Para escoger un buen queso rallado, decantémonos por el parmesano. Por la cantidad de calcio que posee este tipo de queso, añadirá una buena dosis al plato. Si la mujer estuviera baja de calcio para la formación del feto, su organismo tendría que hacer uso de las propias reservas: dientes, huesos... son los que más se deterioran con los embarazos.

MENÚ 9 Tortilla de finas hierbas [270 kcal]
Brochetas de vieiras, pepino y mejillón a las finas hierbas [192 kcal]

Tortilla de finas hierbas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos, perejil,

estragón, hierbabuena,

aceite de oliva, sal.

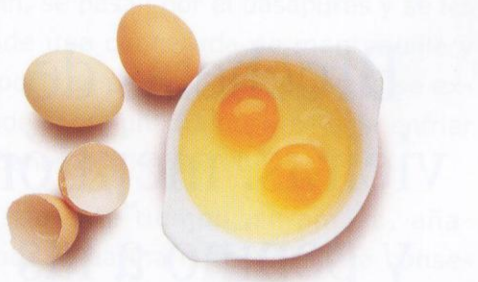
•PREPARACIÓN•

Se pica una cucharada completa de perejil, otra de estragón y otra de hierbabuena, y se mezclan muy bien.

Los huevos se baten con una pizca de sal y se revuelven con las hierbas.

Se pone a calentar un poco de aceite en una sartén y, cuando esté caliente, se prepara la tortilla pasándola por ambos lados.

Se sirve inmediatamente sin que se enfríe.



Tortilla de finas hierbas





Brochetas de vieiras, mejillón y pepino a las finas hierbas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 vieiras de buen tamaño,
8 mejillones cocidos al vapor,
8 trozos de pepino (del tamaño de las mitades de las vieiras),
zumo de limón,
hojas de menta picadas,
hojitas de eneldo picadas,
hojitas de tomillo,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los trozos de pepino se blanquean en agua hirviendo, se escurren y se secan. En una varilla de brocheta se pinchan por este orden: media vieira, un trozo de pepino, un mejillón, media vieira, un trozo de pepino, otro mejillón.

Ya formadas las brochetas, marinan en un adobo elaborado con aceite (un vasito), zumo de limón (unas seis cucharadas) y hierbas aromáticas al gusto. El tiempo de marinado ha de ser, aproximadamente, una hora.

Se hacen las brochetas a la plancha o a la parrilla, bañándolas ligeramente con su adobo. Se sirven adornadas con rodajas de limón.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Se dice que el pepino es originario de Asia, que de allí pasó a Europa y que Colón (o sus gentes) lo llevaron a América. Los romanos gustaban de este vegetal y cuenta Plinio que el emperador Tiberio era un apasionado de su consumo porque, al parecer, poseía ciertas propiedades afrodisíacas, como las vieiras y los mejillones..., o al menos así se asegura. Pues eso.

EL CONSEJO

Limpiar las vieiras

Conviene limpiar muy bien las vieiras eliminando la bolsa negra que poseen y que suele contener arenilla en abundancia.

MENÚ 10 Empanadillas de patata [322 kcal] Bonito en fiambre [494 kcal]

Empanadillas de patata

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de patatas,

20 g de carne de ternera picada,

mantequilla, cebolla,

vino blanco,

1 diente de ajo,

1 rama de perejil,

harina, huevo

batido, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

En una sartén con un chorrito de aceite caliente se fríen dos cucharadas de cebolla picada; cuando empiece a dorar, se agrega la carne y se rehoga. En el mortero se machaca el ajo con el perejil y un poco de sal, y se deslíe con tres cucharadas de vino blanco; después, se vierte el majado en la sartén. A continuación, se espolvorea una cucharada de harina y se deja cocer durante media hora, removiendo de vez en cuando para que no se pegue.

Aparte, en una cacerola con agua hirviendo y sal se cuecen las patatas con piel —bien lavadas— y, ya cocidas, se pelan, se pasan por el pasapurés y se les añade una cucharada de mantequilla y un poco de sal. El puré de patata se extiende sobre una fuente y se deja enfriar al menos dos horas.

Pasado este tiempo, se amasa, añadiendo la harina necesaria para conseguir una mezcla fina, que se extiende con el rollo espolvoreado de harina hasta dejarla con medio centímetro de grosor.

Con un vaso se cortan círculos de masa y se coloca una cucharada de relleno en cada uno; se doblan por la mitad y se cierran por los bordes con un tenedor. Después, se pintan con huevo batido y se hornean a temperatura media hasta que estén doradas. Se sirven calientes.



Empanadillas de patata

Bonito en fiambre

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

3/4 kg de bonito, 2 huevos,
16 lonchas de jamón,
16 lonchas de tocino, 4 zanahorias,
1 vaso de jerez, 1 cebolla,
2 cucharadas de pan rallado,
lechuga, pimientos,
aceitunas,
perejl, laurel, pimienta,
vino blanco, sal.

•PREPARACIÓN•

Se limpia de piel y espinas el bonito, se pica muy fino, se añaden el pan rallado, los huevos batidos y el vino; después, se sazona con sal y pimienta, y el picadillo resultante se divide en tres partes. Aparte, el jamón, el tocino y las zanahorias —cocidas y peladas— se cortan en tiras largas.

Sobre un paño limpio se dispone un tercio de la masa de bonito, y sobre ella, ocho tiras de jamón y otras tantas de tocino y zanahoria; se cubre con otra parte de bonito y se colocan las restantes tiras de jamón, tocino y zanahoria; finalmente, se cubre con la última parte del bonito, se envuelve bien en el paño y se ata. A continuación, se cuece durante una hora en agua con cebolla, perejil, laurel, sal y un poco de vino blanco.

Transcurrido el tiempo de cocción, se saca del agua, se escurre y se deja enfriar. Luego, se prensa bien para poder retirar el paño y cortar la pieza en rodajas, que se colocan en una fuente sobre un lecho de lechuga y rodeadas de rodajitas de zanahoria y aceitunas.

EL CONSEJO

Propiedades del bonito

El bonito contiene gran cantidad de ácidos grasos del tipo del Omega-3, que reducen los niveles de colesterol en sangre. También tiene proteínas de alto valor biológico. Es rico en vitaminas liposolubles (A, D) y en hidrosolubles (B_3). Entre los minerales, destaca la cantidad de fósforo, magnesio y yodo.



Bonito en fiambre

MENÚ 11

Nidos de patatas paja [203 kcal]
Bacalao con leche [251 kcal]



Nidos de patatas paja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Patatas,

aceite de oliva.

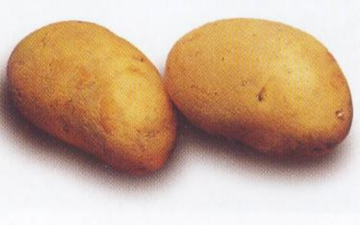
•PREPARACIÓN•

Para la elaboración de estos nidos, se necesitan dos moldes uno para cortarlas y otro para moldearlas.

Una vez peladas las patatas, se pasan por el molde destinado a cortar patatas paja. Después se abre el molde destinado a preparar los nidos, se cubre el fondo y las paredes de patatas paja, se cierra el molde y se sumerge en aceite muy caliente —debe quedar el molde completamente cubierto, por lo que es necesario una sartén grande y honda—. Se fríe hasta que las patatas estén bien doradas.

En este punto, se abre el molde por los mangos y se le da la vuelta para que se desprenda el nido; si quedara un poco pegado, bastará con darle un golpe en la parte exterior del molde.

Se rellenan al gusto y se sirven.





Bacalao con leche

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de bacalao, 12 almendras,

2 claras de huevo,

2 dientes de ajo, harina,

leche hervida, laurel, aceite.

•PREPARACIÓN•

El bacalao, para esta receta, debe estar preparado en filetes y sin espinas.

Ya desalado, se escurre bien, se corta en trocitos cuadrados y se rebozan en harina y en las claras batidas. Se fríe en abundante aceite, dorándolo por los dos lados. Ya frito, se va colocando en una cazuela de barro, se cubre con leche hervida y se le añade una hojita pequeña de laurel. Se tapa la cazuela y se deja cocer muy despacio.

En el mortero se machacan los ajos con las almendras y una cucharadita de aceite. Se machaca hasta lograr una papilla muy fina, se le añaden dos o tres cucharadas más de aceite y un poco de salsa del bacalao. Se echa en la cazuela, se agita un poco, se comprueba de sal y se deja en el fuego durante unos minutos o hasta que la salsa espese. La cocción total no debe pasar de los 20 minutos. Se retira el laurel y se sirve seguidamente bien caliente y en la misma cazuela.

EL CONSEJO

Comprar bacalao

A la hora de comprar una pieza de bacalao salado es muy importante que la pieza contenga la piel del pescado.

MENÚ 12 Arroz a la andaluza [436 kcal] Huevos con guisantes [504 kcal]



Arroz a la andaluza

Arroz a la andaluza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de arroz, 150 g de jamón,
150 g de chorizo, 1/2 pollo,
10 cebolletas,
ajos, laurel, pimienta,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pelan los ajos, se pican y se ponen a asar en una cazuela de horno a temperatura media junto con un chorrito de aceite. Cuando comiencen a tomar color, se añaden el pollo —limpio y en trozos pequeños—, el jamón y el chorizo, troceados muy finos. Se añaden las cebolletas cortadas a la mitad y una hoja de laurel —se puede suprimir—. Se rehoga todo muy bien, se salpimienta y se deja cocer hasta que el pollo esté tierno.

Se saca del horno, se pasa a una cazuela y cuando hierva se añade el arroz y el doble de cantidad de agua. Se deja cocer durante 15 minutos.

EL CONSEJO

Cocer el arroz

El arroz se puede poner a remojo antes de prepararlo, así se evita que revienten los granos durante la cocción, queda más suelto y se ahorra agua en la cocción, ya que hay que poner menos cantidad.

Huevos con guisantes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos,

1/2 cebolla,

1 kg de guisantes,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

Los guisantes se cuecen en agua hirviendo con sal. Ya cocidos, se escurren y se reservan.

En una fuente que resista el fuego se pone aceite, se fríe la cebolla partida muy menuda sin que llegue a dorarse. Ya un poco pasada, se sazona y se añaden los guisantes. Se van cascando los huevos sobre ellos, se les pone sal fina y se dejan cuajar para servirlos calientes en la misma fuente, adornando, si se desea, con tiritas de pimientos o costrones de pan frito.

También se puede añadir a la cebolla un picadillo de jamón.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

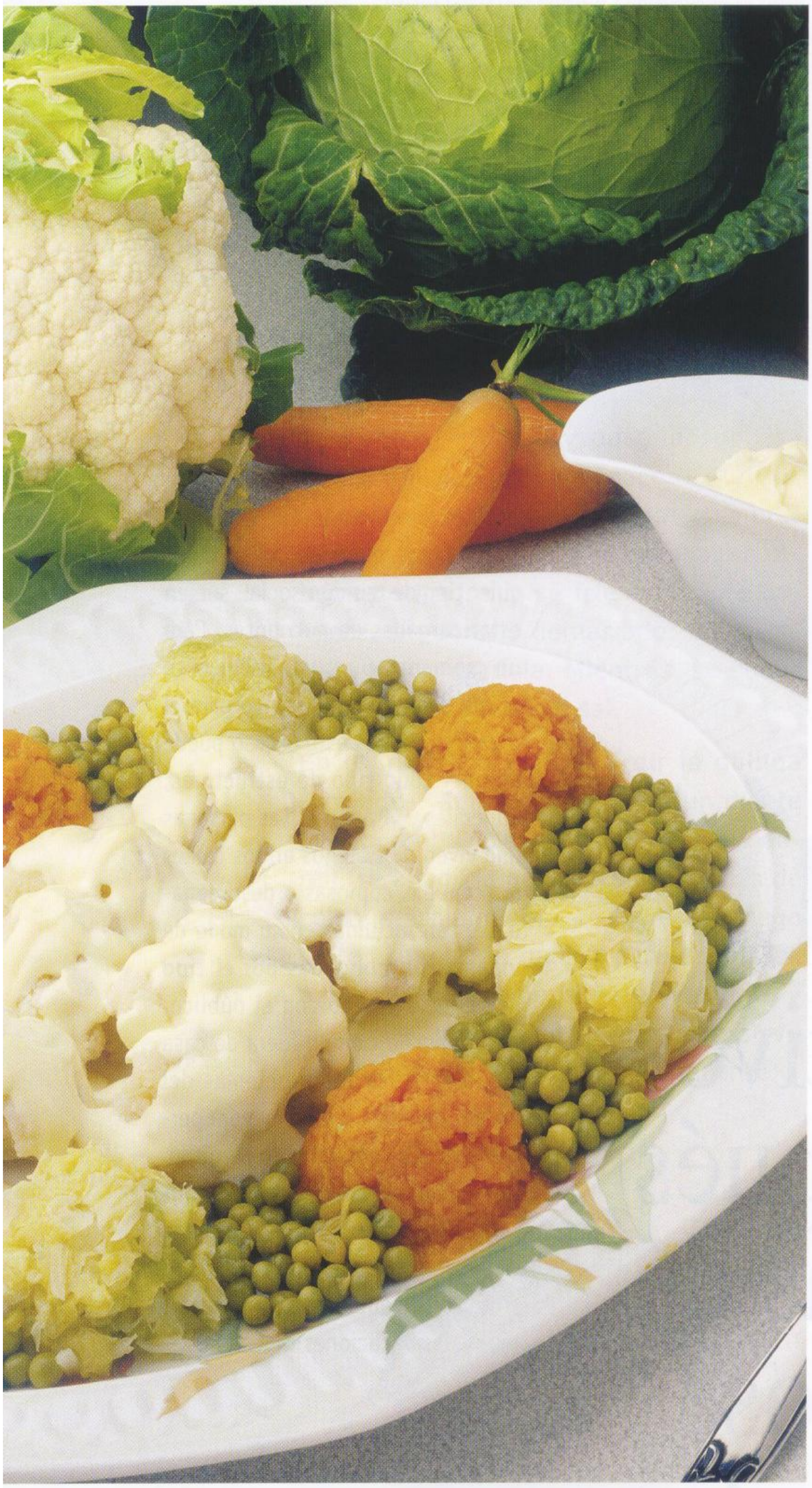
Cuando nos encontramos con una futura madre con poco apetito, lo mejor es preparar pequeños platos muy nutritivos pero de poco volumen. Los guisantes, combinados con cualquier alimento animal, aportan hidratos de carbono muy dulces y sabrosos, proteínas de primera calidad al tratarse de legumbres y mucha energía en muy poca ración.





Menús depurativos para después de épocas de comidas copiosas o desordenadas

Las comidas que se realizan en épocas de celebración, Navidad, fiestas gastronómicas o en cualquier tipo de reunión social, suelen estar cargadas de nutrientes. Para un momento puntual, incluso se puede decir que es positivo para el organismo, pues este exceso puede reponer todo tipo de estructuras, minerales y vitaminas. Las personas que viven de trabajos en los cuales las comidas copiosas o desordenadas están incluidas en su modo de vida, o son obligadas por el tipo de negocio y trato con el público, pasan mucho tiempo fuera de casa y suelen sufrir los problemas del exceso de nutrición de manera permanente. La sensación de plenitud, la hinchazón abdominal, el cansancio generalizado y la necesidad imperiosa de beber son los típicos síntomas de que nuestro organismo pide unas vacaciones digestivas.



Coliflor con guarnición

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 coliflor mediana,

1 repollo pequeño,

300 gramos de zanahorias,

1 lata de guisantes, bechamel, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pelan los tallos de la coliflor sin deshacerla, se corta el tronco para que se sostenga sobre su base y se cuece destapada, en abundante agua hirviendo con sal al gusto.

Cuando los tallos estén tiernos, la coliflor se aparta del fuego con cuidado para no deshacerla y se coloca en el centro de una fuente refractaria; se cubre con la bechamel y se disponen alrededor los guisantes, el repollo y las zanahorias picadas; después, se gratina unos minutos en el horno y se sirve.

También puede cubrirse la coliflor con mayonesa o incluso puede servirse sin ninguna salsa, sólo aliñada con batido de sal, aceite y vinagre.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La coliflor ayuda a purificar la sangre. Se utiliza mucho en medicina tradicional para casos de encías sangrantes. El posible gas intestinal resultante de su ingesta se puede neutralizar con una infusión de hinojo y anís estrellado.

Pollitos tomateros a la piña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 pollitos de 1/2 kg cada uno,

1/2 kg de tomate,

1 zanahoria, 2 cebollas,

4 rodajas de piña,

1 copa de jerez seco,

pimienta, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Los pollos, limpios y enteros, se arman y se atan para darles buena forma; se sazonan con sal y pimienta y en una cazuela amplia con aceite se van dorando. Cuando hayan tomado color, se añaden la cebolla picada fina y la zanahoria pelada y partida en cuadraditos. Se deja cocer a fuego lento.

Cuando la cebolla esté bien pasada, se rocían los pollos con el jerez y se deja al fuego hasta que se consuma. Se añade entonces el tomate pelado, limpio y picado. Se deja en el fuego hasta que los pollos estén en su punto.

En una fuente se colocan los pollos con las patas hacia arriba, y en ellas se cuelgan las rodajas de piña, que, si se desea, se pueden freír en mantequilla.

La salsa, bien caliente, se sirve en salsera.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La piña posee en su composición un principio activo de acción enzimática muy potente. Las enzimas se ocupan de digerir las proteínas. La piña, en este caso, colabora con los jugos gástricos y las enzimas del páncreas para producir una digestión menos pesada.



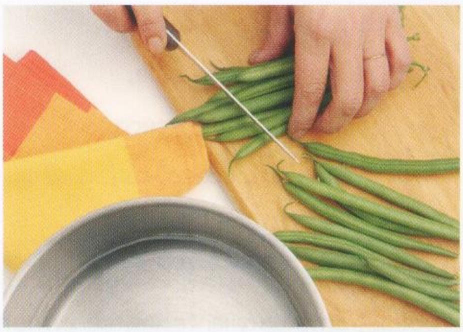
Pollitos tomateros a la piña

paso a paso

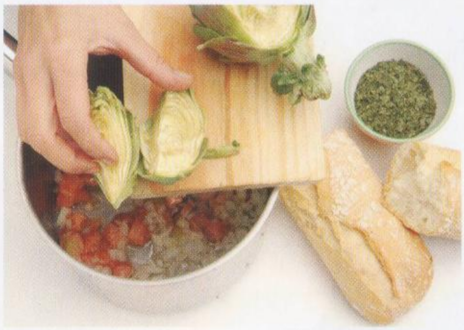
Cazuela de habas verdes y alcachofas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de habas,
1/2 kg de tomates,
8 alcachofas,
2 dientes de ajo,
1 cebolla, 2 huevos,
miga de pan, pimienta,
laurel, perejil,
hierbabuena, comino,
azafrán, aceite, sal.







Cazuela de habas verdes y alcachofas

•PREPARACIÓN•

1. Se pelan y se cortan las habas y se ponen a cocer en una cazuela bastante grande con agua fría.

2. En una sartén con aceite se fríen la cebolla picada y los ajos. Cuando la cebolla esté bien pochada, se añade el tomate, limpio, pelado y troceado.

Se retira el agua a las habas y se les añade el sofrito de la sartén. Se remueve con ayuda de una cuchara de madera para que todo se una muy bien.

3. Seguidamente, se les agrega agua con una pizca de laurel, perejil, hierbabuena y las alcachofas limpias. Se deja cocer hasta que todo esté tierno y se haya consumido parte del agua. Se añade, finalmente, el azafrán, el comino y la miga de pan frita, para espesar el caldo, y se sala. Se da un último hervor y se sirve.





Sopa de arroz con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de arroz,

1/2 kg de tomates,

2 dientes de ajo,

2 cebollitas,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con un poco de aceite se ponen las cebollas picadas muy finas, se pochan ligeramente y se añaden los tomates —bien limpios, sin piel ni semillas— cortados en trocitos muy pequeños.

Cuando el tomate esté bien deshecho, se añade un litro y medio de agua, se sala al gusto y se deja cocer durante 10 minutos.

Transcurrido este tiempo, se pasa todo por el pasapurés y se pone de nuevo en el fuego; cuando el caldo de tomate comience a hervir, se añade el arroz y se deja cocer durante 20 minutos más. Terminada la cocción, se pasa la sopa a una sopera y ya está lista para servir.



MENÚ 3 Cardos [105 kcal] Gallina con coliflor [106 kcal]



Cardos

Cardos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de cardos,

ajos,

aceite.

•PREPARACIÓN•

El cardo era la verdura más apreciada en tiempos de los romanos pero hoy en día no se considera un manjar selecto. Su valor calórico es muy bajo, por lo que suele formar parte de todas las dietas de adelgazamiento. Es una planta parecida a la alcachofa de la que sólo se utilizan los tallos, que se consumen cocidos después de quitarles las partes más duras.

Para prepararlos se cortan en trozos, se frotan con limón para que no ennegrezcan y se hierven a fuego suave hasta que estén tiernos. Mientras, el ajo se corta en láminas y se saltea en una sartén con un chorrito de aceite; cuando adquiera color dorado, se añaden los cardos y se rehoga todo junto durante unos 10 minutos. Sin más, se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El extracto de jugo de cardo es muy utilizado desde la antigüedad como remedio cuando el exceso, en vez de ser por comida, era de bebida. El cardo ayuda a la difícil regeneración celular del hígado. Se utiliza actualmente como depurativo de primera elección.

Gallina con coliflor

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

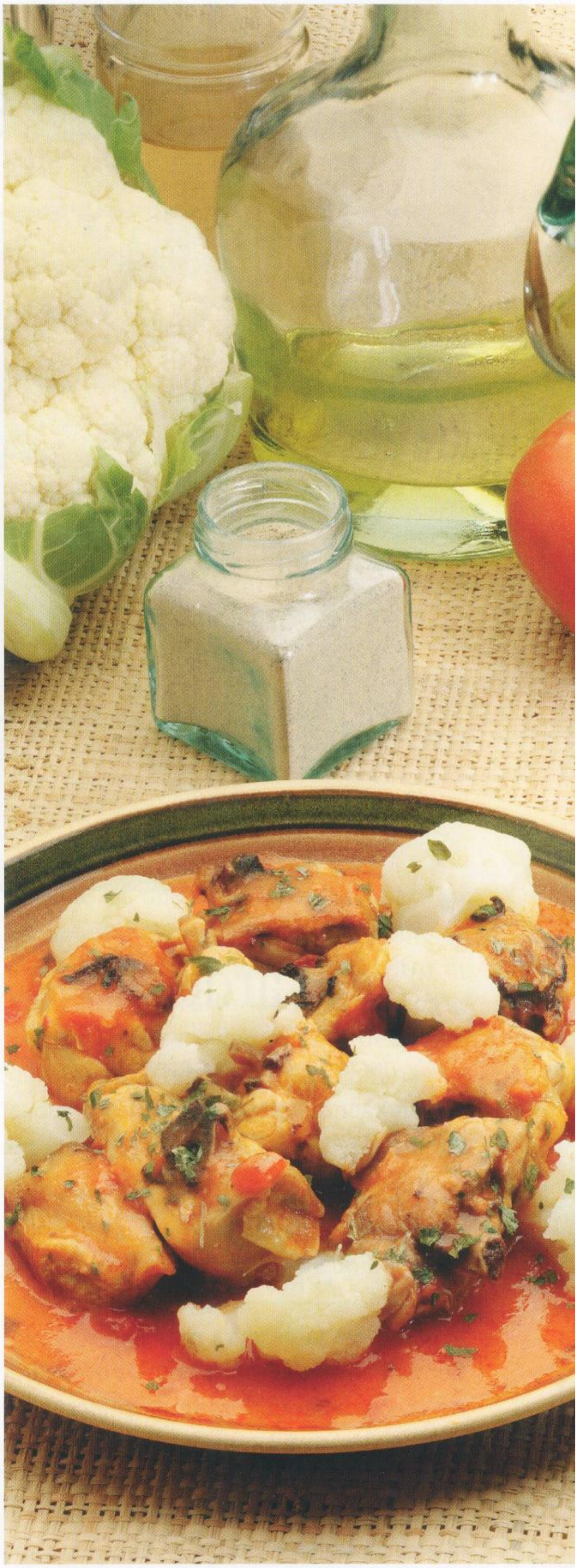
1 gallina, 1 coliflor,
2 dientes de ajo, 1 cebolla,
4 cucharadas de salsa de tomate,
harina, caldo,
pimienta,
aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

La gallina —limpia y pasada por una llama de alcohol— se trocea. Con los menudos y las patas —peladas— se prepara un caldo. El resto se sazona, se reboza en harina y se fríe en aceite caliente, sin dorarlo demasiado; luego, se pasa a una cazuela. Mientras, se cuece la coliflor en agua con sal.

En el mismo aceite de freír la gallina —colado— se fríe la cebolla y un diente de ajo, ambos picados; antes de que doren, se añade la gallina y dos tazones de caldo, se salpimienta y se cuece a fuego lento; cuando la gallina esté tierna, se agregan la salsa de tomate y el vino, y se cuece unos minutos más. Se sirve guarnecida con la coliflor bien caliente.





Gallina con coliflor

MENÚ 4 Alcachofas a la brasa [166 kcal]
Empanada de cebolla [429 kcal]

Alcachofas a la brasa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 alcachofas grandes,
vinagre,
aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alcachofas se golpean contra una superficie dura hasta abrirles el cogollo. Se abren a la mitad y se condimentan con sal, aceite y vinagre; luego, se colocan sobre una parrilla y se tuestan por ambos lados; por último, se les quitan todas las hojas que estén quemadas, aprovechando sólo el corazón.

Esta manera tan sencilla de cocinar las alcachofas resulta específicamente apropiada tanto en regímenes bajos en calorías, por su escaso contenido en grasas, como en dietas depurativas, a causa de las particulares propiedades de las alcachofas. Además, las verduras a la parrilla quedan especialmente sabrosas.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El órgano que más se fortalece con una pequeña depuración es el hígado. Las alcachofas potencian el efecto depurativo gracias a su propiedad colagoga, es decir, la ligera disminución de la viscosidad de la bilis que ayuda a la eficaz digestión de las grasas.



Alcachofas a la brasa

Empanada de cebolla

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/2 kg de cebolla,
1 taza de sémola,
4 huevos,
2 vasos de leche,
3 o 4 cucharadas soperas de aceite,
hierbabuena,
pimienta,
sal, harina,
masa de hojaldre.

•PREPARACIÓN•

La cebolla se corta en rodajas y se pocha muy lentamente en una sartén con un chorrito de aceite. Mientras, la leche se pone a calentar y, antes de que llegue a hervir, se mezcla con la sémola y se deja enfriar.

Cuando la mezcla esté fría, se añaden los huevos batidos y la hierbabuena; se salpimienta y se remueve bien; por último, se añade la cebolla y se deja reposar el relleno hasta el momento de utilizarlo.

La masa de hojaldre se trabaja un poco con un rollo de cocina sobre una superficie lisa ligeramente enharinada; con una lámina de pasta se forra la base de una fuente refractaria engrasada con aceite; sobre ella se vierte el relleno, se cubre con otra lámina de hojaldre y se pinta con huevo batido.

Se introduce la fuente en el horno a temperatura media durante 40 minutos o hasta que la empanada adquiera un color dorado.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Incluir bastante cebolla entre los ingredientes de un menú depurativo es muy recomendable, por su capacidad diurética. Ayuda a eliminar el exceso de líquido acumulado sin perder minerales.

Empanada de cebolla



Judías verdes en ensalada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de judías,
2 dientes de ajo,
1 huevo,
1 cebolla pequeña,
1 rama de perejil,
vinagre,
aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Cuando las judías son muy finas y no tienen hebras duras, bastará con quitarles las puntas; cuando son duras, cosa muy frecuente, se recortan alrededor con un cuchillo.

Se lavan bien y se ponen a cocer en agua hirviendo con sal. Cuando rompa el hervor, se dejan cocer destapadas hasta que estén tiernas —una media hora—. Ya cocidas, se escurren y, sin que les quede nada de caldo, se reservan.

En una sartén con un chorrito de aceite, se fríe el ajo picado muy menudo; se añade la cebolla también picada y se deja pochar lentamente.

Las judías se colocan en una fuente alargada. Cuando la cebolla esté bien pochada, se vierte sobre las judías junto con el aceite de freírla. Se adorna con perejil y huevo picado —se puede suprimir el huevo—. Por último, se añade un poco de vinagre y se sirve.



Judías verdes en ensalada



Setas a la casera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de setas, 1 cebolla,

1 huevo, jerez seco,

perejil, ajo, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las setas se limpian con un pincel y sin utilizar agua. En una cazuela con aceite caliente se fríe un ajo laminado y la cebolla picada fina; cuando tomen color, se añaden las setas troceadas, se sazonan con sal y se riegan con un poco de jerez seco; luego, se tapa la cacerola y se deja al fuego durante 20 minutos.

Mientras se guisan las setas, se cuece con agua y sal un huevo durante 10 minutos.

Cuando las setas estén listas, se distribuyen en una fuente, se espolvorean con el huevo picado menudo y el perejil y se sirven.

EL CONSEJO

Consumir setas

Las setas deben consumirse en un plazo breve de tiempo pues se alteran fácilmente. Si se dejan en la nevera de un día para otro, hay que cortarles el pie y las partes que no se aprovechen.

Ensalada de remolacha

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de remolacha,

1 cebolla,

pimienta,

aceite de oliva,

vinagre, sal.

•PREPARACIÓN•

Las remolachas se limpian, se les quitan las hojas y la raíz, se lavan bien y se ponen a cocer en agua con sal. Ya cocidas, se pelan y se dejan enfriar.

Cuando estén frías, se cortan en rodajas finas, que se van colocando en una ensaladera, se les añade la cebolla picada menuda y se sazona con sal y pimienta; luego, se riega con un chorrito de vinagre y otro de aceite de oliva.

Esta ensalada se deja reposar una o dos horas antes de servirla.





Ensalada de remolacha

Anguilas con pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de anguilas,

1/2 kg de pimientos verdes,

mantequilla,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

Los pimientos se limpian, se les quitan las pepitas y se cortan en tiras. Se fríen en un poco de aceite y cuando estén fritos, se les quita la piel y se reservan.

Las anguilas se limpian y se cortan en trozos de 100 gramos cada uno —aproximadamente—. Se sazonan con sal y se untan con un poco de mantequilla. Se colocan en una fuente de barro y se cubren con las tiras de pimientos y todo su jugo.

Se meten en el horno, previamente calentado, a temperatura media durante 20 minutos.

Se sirven en la misma cazuela.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Para eliminar el líquido que se retiene por el exceso de sales y el calor digestivo que generan las comidas supernutritivas, se recomienda el consumo de frutas y hortalizas crudas que aportarán agua y refrescarán el organismo.

Anguilas con pimientos





Maíz asado

Maíz asado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 mazorcas de maíz,
pimientos, salsa barbacoa,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las mazorcas se ponen en la parrilla, previamente calentada y untada con aceite de oliva. Se dejan asar durante 10 minutos, dándoles la vuelta en repetidas ocasiones para que no se quemen.

A la vez que se asan las mazorcas, se ponen en la parrilla tiras de pimiento rojo que se asan durante cinco minutos. Una vez asadas, se les quita la piel y se reservan calientes hasta la hora de servir.

Para presentar este plato, las mazorcas se espolvorean con sal fina y se acompañan de patatas asadas, los pimientos asados y la salsa barbacoa.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las infusiones de boldo, alcachofera, hinojo y manzanilla completan, como postre, las comidas que componen este proceso de limpieza. Estos ingredientes asociados eliminan el exceso de hinchazón, el meteorismo y la sensación de empacho que en ocasiones perdura largo tiempo después del desorden alimenticio.



Boga a la jardinera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 boga grande,

1 cebolla, 1 limón,

2 dientes de ajo,

2 tomates,

2 pimientos,

perejil,

pimentón,

vino blanco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pescado se limpia quitándole las tripas. Se escama muy bien, se deja entero y se coloca en una fuente. Se sazona con sal y se rocía con el zumo de limón. Se le ponen el perejil y los ajos picado muy finos. Se deja en este adobo durante 30 minutos.

Pasado el tiempo, se coloca el pescado en una fuente de horno, con la cebolla picada en trozos grandes, el tomate pelado y limpio de semillas y los pimientos también partidos y sin semillas. Se espolvorea con sal y pimentón, se riega con un chorrito de aceite de oliva y un vaso de vino blanco y se mete en el horno a temperatura media durante 40 minutos.

Se sirve caliente, rodeado de los tomates y los pimientos, y espolvoreado con perejil picado.

MENÚ 8 Sopa de ajo con tomate [209 kcal] Espárragos trigueros a la andaluza [76 kcal]

Sopa de ajo con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 plato de sopas de pan finas,

2 huevos cocidos,

3 cucharadas de salsa de tomate,

2 dientes de ajo,

pimentón,

aceite,

sal.

•PREPARACIÓN•

Se pone al fuego un puchero con agua y la sal necesaria; cuando rompa el hervor, se agregan las sopas y un sofrito con los ajos picados, las cucharadas de tomate y pimentón, y se deja cocer lentamente durante media hora.

En el momento de servirla, se añaden las yemas de huevo machacadas y las claras picadas muy finas.

EL TRUCO

Congelar la sopa

Si se prepara mucha sopa, el sistema más práctico para congelarla consiste en poner una bolsa de congelación en un recipiente cuadrado y llenarla; cuando la sopa esté congelada, se extrae la bolsa del recipiente y se cierra. De esta manera puede almacenarse fácilmente en el congelador sin desperdiciar espacio.

Este es el mejor método para congelar también otros productos líquidos, como purés de verdura, de fruta, etcétera. El tiempo de descongelación es de dos a cuatro horas, aproximadamente.



Sopa de ajo con tomate

Espárragos trigueros a la andaluza

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 manojos de espárragos trigueros,
1 cucharada de harina,
1 rebanada de pan,
2 dientes de ajo,
azafrán, vino blanco,
pimienta blanca,
cominos, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Los espárragos se cuecen en manojos. Mientras, en una sartén con aceite se fríen los ajos y el pan; cuando estén dorados, se pasan a un mortero y se machacan con un poco de azafrán, cominos, una cucharada del aceite de freírlos y un poco de agua hirviendo para desleírlo todo.

En la sartén se dora la harina ligeramente; luego, se añade un poco de agua, vino blanco y la mezcla del mortero; se sazona con sal y pimienta y se deja hervir todo junto durante unos minutos.

Cuando los espárragos estén cocidos, se escurren bien, se colocan en una fuente y se cubren con la salsa bien caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los espárragos trigueros poseen un elemento químico llamado *asparagina,* que tiene una función muy interesante desde el punto de vista depurativo, ya que estimula los riñones y ayuda a que realicen fácilmente su función de eliminación.

EL CONSEJO

Cocer espárragos

Los espárragos tardan en cocer unos 20 minutos. Pero para cerciorarse lo mejor es pincharlos con un cuchillo; si la punta entra fácilmente en el tallo, los espárragos están listos.



Espárragos trigueros a la andaluza

Acelgas salteadas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

700 g de acelgas,
2 o 3 dientes de ajo,
vinagre,
aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las acelgas se lavan bajo un chorro de agua fría y se ponen a cocer en agua con sal durante 15 minutos. Después se escurren, se trocean y se pasan a una cazuela.

Los ajos se cortan en láminas finas y se fríen en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando empiecen a tomar color dorado se vierten sobre las acelgas —también parte del aceite de freírlos—. Las acelgas se remueven para que se mezclen bien con los ajos y tomen su sabor. Se rocían con un chorro de vinagre y, sin más, se sirven.

Para acompañarlas se pueden preparar unas patatas cocidas.



Acelgas salteadas

EL CONSEJO

Comprar acelgas

A la hora de comprar acelgas hay que elegir las que tengan las hojas más tersas y brillantes y sin zonas mustias, con las pencas duras y de color blanco.



Filetes de carne picada con tomate y lechuga

Filetes de carne picada con tomate y lechuga

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de carne picada,

4 cucharadas de leche,

3 tomates,

3 cucharadas de miga de pan,

2 huevos,

ajo, perejil,

lechuga,

vinagre,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne picada se sazona con ajo y perejil machacado en el mortero, se deja reposar unos minutos y se sala.

Mientras reposa la carne, se pone la miga de pan en una taza con la leche caliente, para que se deshaga bien. A continuación, se mezcla con la carne y se añaden los huevos batidos.

Se pone una sartén con aceite a calentar. Cuando esté bien caliente se van echando cucharadas de la mezcla de carne y se aplastan con ayuda de la espumadera. Se doran bien y se sacan a una fuente sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Se sirven en una fuente sobre rodajas de tomate y lechuga cortada en juliana. Se aliña todo con vinagre, aceite de oliva y sal.

EL CONSEJO

Carne picada

Es recomendable no congelar la carne picada, pues al congelarla y descongelarla pierde propiedades y aumentan los microorganismos que pueden ser perjudiciales para la salud.

MENÚ 10 Ensalada de lechuga [29 kcal] Aleta de raya con guarnición de verduritas y salsa al azafrán [402 kcal]

Ensalada de lechuga

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lechuga,

cebolla,

aceite de oliva,

vinagre, sal.

•PREPARACIÓN•

La lechuga se lava y se corta en trozos más bien pequeños, se sazona con sal fina, un chorro de aceite de oliva virgen y vinagre —también se puede poner limón en lugar de vinagre—; se le puede agregar, si gusta, unas tiras de cebolla.

Alrededor de la lechuga se ponen unas rodajas finas de tomate, espolvoreándolas con sal y rociándolas con un chorrito de aceite de oliva y un poco de vinagre o de limón —al gusto—. Se remueve bien y se tapa unos cinco minutos antes de servirla.

Esta sencilla y ligera ensalada resulta muy adecuada en aquellos casos en los que se persiga la depuración, mediante la eliminación de líquidos a través de la micción, debido a las cualidades diuréticas de la lechuga.



Ensalada de lechuga



Aleta de raya con guarnición de verduritas y salsa al azafrán

Aleta de raya con guarnición de verduritas y salsa al azafrán

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 trozos grandes de aleta de raya,

400 cm³ de caldo de pescado,

125 cm³ de nata líquida,

verduras variadas,

patatas tipo avellana,

azafrán en hebras,

pimienta molida,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las verduritas, cortadas en juliana gruesa, se blanquean en agua hirviendo y seguidamente, ya escurridas, se rehogan en aceite. Han de quedar un poco al dente. Se reservan en un lugar templado.

En un cazo grande con el caldo de pescado se echa el azafrán y se hierve hasta reducir a casi la mitad. Se suma la nata líquida y prosiguen los hervores hasta una nueva reducción a la mitad. Se reserva esta salsa.

Los trozos de aleta de raya, limpios y escurridos, se pasan por harina y se fríen en aceite hasta que presenten un color ligeramente dorado. Inmediatamente se emplatan (dos trozos por comensal) con su complemento de verduritas salteadas y se aliñan con la salsa de azafrán.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La raya es un pescado muy extendido en la costa mediterránea, zona donde logran preparaciones muy exquisitas que contrastan con las clásicas de ajoarriero o de salsa verde, tan típicas de la Meseta, y del norte peninsular.

EL CONSEJO

Azafrán, con moderación

Conviene moderar el aporte de azafrán pues puede proporcionar un sabor muy dominante que enmascararía el del pescado.

MENÚ 11 Alcachofas salteadas [365 kcal]
Pulpitos encebollados [378 kcal]

Alcachofas salteadas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 alcachofas,
pan rallado,
perejil,
aceite de oliva,
sal.



•PREPARACIÓN•

Las alcachofas se limpian y se cuecen en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Se dejan enfriar y se escurren muy bien.

En una sartén, se pone un poco de aceite y cuando esté caliente se echan con cuidado las alcachofas, se les da una vuelta a fuego vivo y se retiran colocándolas en un plato. Se espolvorean con pan rallado mezclado con perejil picado y se vuelven a la sartén, hasta dorarlas por todos lados.

Se sacan, se colocan en el plato de servir, se sazonan con sal y se sirven.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Pasada la sed, el malestar del empacho y el desorden, los caldos vegetales, cremas de verduras y guarniciones a base de hortalizas bien cocinadas aportarán el descanso digestivo necesario.

Pulpitos encebollados

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de pulpos pequeños,

1 copa de jerez seco,

2 limones, 3 cebollas,

3 dientes de ajo, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los pulpos, limpios y lavados en abundante agua fría, se escurren bien y se colocan en una fuente. Se rocían con el zumo de los limones y se dejan macerar durante 30 minutos.

Mientras, en una cazuela, con un chorro de aceite se fríen las cebollas picadas muy finas. Antes de que lleguen a dorar se riegan con el jerez y se remueven. A continuación, se incorporan los pulpos y se rehogan a fuego vivo durante unos momentos. Después, se reduce el fuego y se continúa la cocción durante media hora. Si quedasen muy secos, puede añadirse un poco de agua caliente.

A media cocción se sazonan de sal. Una vez en su punto, se sirven en la misma cazuela, espolvoreados con los dientes de ajo y unas ramitas de perejil, ambos picados muy menudos.

Pulpitos encebollados



MENÚ 12 Coliflor rebozada [212 kcal]
Gallina con tomate [432 kcal]

Coliflor rebozada

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 coliflor,
1 o 2 huevos,
un poco de harina,
aceite de oliva,
sal.

•PREPARACIÓN•

Se parte en ramitas la coliflor y se pone a cocer en agua hirviendo, destapada para que quede blanca. Cuando los tallos estén blandos se retiran del fuego y se escurren sobre un paño, cuidando que las ramitas no se rompan.

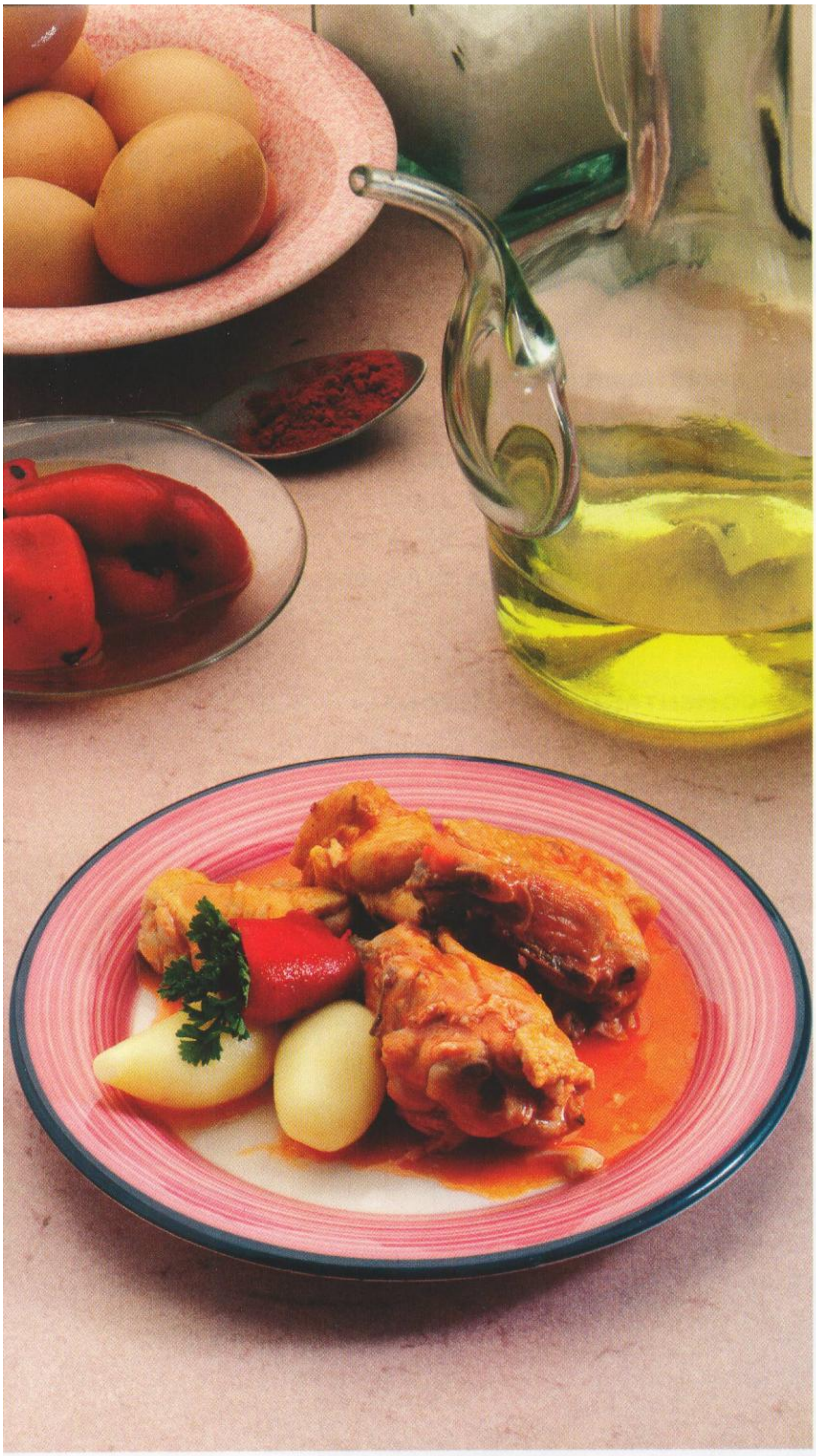
Bien secas, las ramas se enharinan, se pasan por huevo batido y se fríen en abundante aceite; finalmente, se ponen a escurrir sobre papel absorbente para que suelten todo el aceite. Se sirven en una bandeja, acompañadas de mayonesa y hojas de endibia.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El repollo, la coliflor, el brécol, las coles de Bruselas y la lombarda forman parte de la extensa familia de las coles. También llamadas crucíferas, desde la antigüedad se han empleado para depurar y desintoxicar el organismo, para mejorar las úlceras intestinales y para luchar contra las enfermedades reumáticas y la anemia, entre otras propiedades.



Coliflor rebozada



Gallina con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 gallina,
3/4 kg de tomates,
1 limón,
2 dientes de ajo,
1/2 lata de pimientos,
1 cucharadita de pimentón,
1/2 cucharada de harina,
1 vaso de vino blanco, perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La gallina se limpia, se vacía, se pasa por una llama y se corta en trozos no muy grandes, que se rocían con zumo de limón y se dejan reposar durante 15 minutos.

A continuación, se sazonan con sal y se rehogan en una sartén con un poco de aceite; según se van dorando se pasan a una cazuela de barro.

Los tomates se pelan y se limpian de semillas; luego, se cortan en trozos pequeños y se añaden a la gallina; cuando todo esté bien rehogado, se incorpora la harina y se revuelve.

El ajo se machaca junto con unas ramas de perejil, se deslíe con un vaso de vino blanco y se vierte sobre el guiso; se tapa y se deja a fuego lento hasta que la carne esté tierna y, a media cocción, se rectifica de sal.

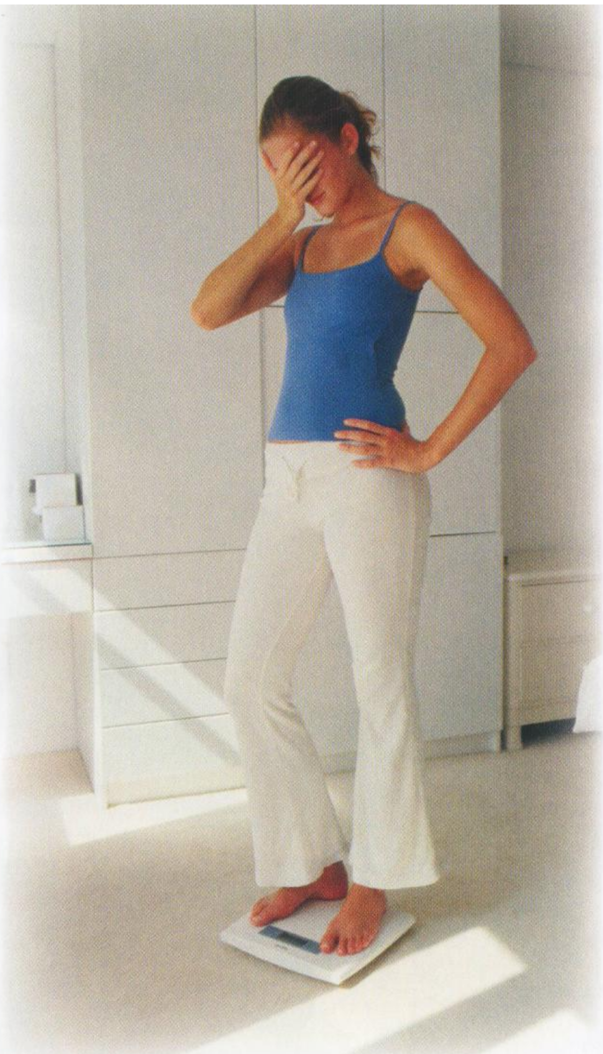
Una vez en su punto, la gallina se pone en una fuente caliente; la salsa se pasa por el pasapurés y se vierte sobre la carne. Sin más, se sirve.

EL CONSEJO

Comprar y conservar tomates

A la hora de comprar tomates, hay que elegir los más firmes, de piel lisa, sin arrugas y sin manchas.

Para que se conserven más tiempo, deben colocarse en la parte baja del frigorífico a temperatura no superior a 9 ºC.



Menús adelgazantes suaves para perder peso sin riesgos

Para tratar el tema del adelgazamiento, es necesario saber que una pérdida suave y constante es la mejor manera de lograr un peso estable, una vez perdidos los kilos de más o esa hinchazón tan desagradable producida por un verano descontrolado.

Al contrario de lo que se comenta en gimnasios y restaurantes de moda, adelgazar es un proceso en el que se debe garantizar al organismo la suficiente energía para poder caminar, pensar, trabajar e, incluso, para adelgazar. El consumo correcto de grasa requiere un minucioso cálculo metabólico, que precisa de un equilibrio nutricional que obligue a nuestro cuerpo a gastar únicamente lo que sobra y no "tirar" de reservas de minerales, vitaminas y proteínas.

Al comienzo de cualquier dieta suave (las primeras dos o tres semanas), lo más común es empezar perdiendo agua y metabolitos en exceso. Es este el momento más espectacular a los ojos de las personas de nuestro alrededor. Seguidamente, lo más conveniente es que la fisiología continúe con el consumo de grasa. Este es el momento más delicado, pues si nos pasamos de restrictivos, sólo lograremos continuar perdiendo agua y no será un adelgazamiento saludable.

Estos menús deben servirse en un mismo plato el primero y el segundo (siempre que sea posible), creando un plato único con todos lo ingredientes.

MENÚ 1 Cebollas rellenas con espinacas [226 kcal] Pollo al jerez [274 kcal]

paso a paso

Cebollas rellenas con espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 cebollas, 250 g de carne picada,

100 g de espinacas,

100 g de tomate natural triturado,

25 g de miga de pan, 1 huevo,

1/4 taza de vino blanco,

1/2 taza de caldo de carne,

pimienta molida,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

1.- Las cebollas se pelan teniendo cuidado de no romper las capas. Se cuecen en agua hirviendo con sal durante 20 minutos o hasta que estén un poco blandas. Se sacan, se escurren y cuando estén templadas se extrae parte del centro con cuidado.

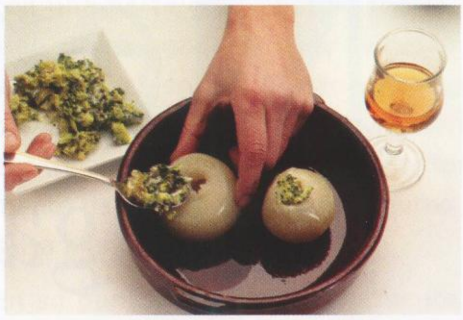
2.- Se pica la pulpa de cebolla extraída y se rehoga en dos cucharadas de aceite en una sartén. Se incorpora la carne, las espinacas picadas, el tomate y la sal, y se fríe todo durante 10 minutos. Se retira la sartén del fuego, se agrega el huevo batido y la miga de pan, y se mezcla todo muy bien.

3.- Se rellenan las cebollas con la farsa preparada, apretando bien para que no se salga. Se coloca el relleno que haya sobrado de rellenar las cebollas en una cazuela de barro, y se ponen las cebollas rellenas sobre él. Se riega todo con el caldo y el vino, y se mete en el horno, previamente calentado, a potencia media durante 20 minutos.

Se espolvorea con el queso rallado y se gratina un poco antes de servir.







Cebollas rellenas con espinacas





Pollo al jerez

Pollo al jerez

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 2 cucharadas de harina,

2 dientes de ajo,

1 copa grande de jerez,

2 copas pequeñas de leche,

300 g de aceitunas,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo se limpia, se corta en trozos, se sazona con el ajo machacado en el mortero y se deja reposar durante 20 minutos. A continuación, se le pone sal y se rehoga en aceite caliente hasta que esté bien dorado.

Una vez dorado, se pasa a una cazuela con una parte del aceite de freírlo, colado. Se rehoga la harina y se deslíe con la leche y el jerez; todo ello se agrega al pollo, se rectifica de sal y se añaden las aceitunas. Se deja cocer, tapado, lentamente hasta que el pollo esté tierno y la salsa bien espesa.

En su punto, se pasa a una fuente; se sirve con toda la salsa y las aceitunas alrededor.



Acelgas con arroz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 tazas de acelgas tiernas picadas,
1/4 kg de arroz integral,
2 cucharadas de cebolla picada,
5 cucharadas de perejil picado,
4 cucharadas de aceite,
1 cucharada de ajo picado,
3 tazas de agua, sal al gusto.

•PREPARACIÓN•

Se pone el aceite en una sartén y cuando esté caliente se dora el ajo. Cuando adquiera color dorado se saca y se pocha la cebolla durante 10 minutos. A continuación, se añaden las acelgas y el arroz; se rehoga durante unos minutos, se vierte el agua —doble cantidad que de arroz— y se deja cocer a fuego lento.

Una vez que la mitad de la cantidad de agua se haya consumido, se agrega el perejil, se sazona y se deja a fuego lento hasta que el arroz esté bien cocido.

EL CONSEJO

Propiedades de las acelgas

Las acelgas son poco energéticas pero constituyen una fuente importante de vitaminas y minerales. Hay que destacar la presencia de ácido fólico y de vitaminas A, C y algunas del grupo B. Entre los minerales, contienen hierro, sodio y potasio.



Acelgas con arroz

Bacalao al ajillo

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de bacalao en trozos,

1/2 vaso de vino blanco,

4 dientes de ajo,

1 hoja de laurel,

perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Después de remojado y desalado, el bacalao se limpia de espinas y se seca bien con un paño. En una cazuela de barro se ponen las porciones de bacalao con la piel hacia arriba y una hoja de laurel cortada menuda. Aparte, se machacan en el mortero los ajos con un pellizco de sal y se deslíen con el vino blanco.

La mezcla de ajos se vierte por encima del bacalao y sobre todo ello se echa aceite hirviendo. Se remueve un poco la cazuela para unirlo bien, y se pone a cocer a fuego lento durante 15 minutos. Durante este tiempo se agita la cazuela con frecuencia, para que no se pegue ni se queme el pescado. Una vez en su punto, se sirve espolvoreado con perejil picado.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La fácil digestión de los pescados favorece el ahorro de energía, no sólo por la disminución del número de calorías que queremos aplicar, sino por el poco trabajo fisiológico que pretendemos darle al organismo.

Bacalao al ajillo



MENÚ 3 Brécol al horno [218 kcal]
Rape a la cazuela [215 kcal]

Brécol al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g de brécol,

2 tazas de leche,

1/2 taza de nata líquida,

4 cucharadas de queso rallado,

1/4 cucharadita de pimentón,

1/2 cucharadita de maicena,

pimienta molida, sal.

•PREPARACIÓN•

El brécol se lava muy bien bajo el chorro del agua fría y se separa en ramitos. Se cuece en una cacerola con abundante agua hirviendo con sal hasta que esté tierno, pero cuidando que quede un poco crujiente. Se cuela bien para que elimine bien el agua de cocerlo y se coloca en una fuente refractaria, previamente engrasada.

Se calienta la leche en un cazo, reservando un poco para diluir la maicena. Cuando esté a punto de hervir, se agrega la maicena disuelta y se remueve con una cuchara de madera hasta que espese. Se salpimienta al gusto y se incorpora el queso, la nata líquida y el pimentón. Se mezcla todo muy bien y se vierte sobre el brécol. Se mete en el horno y se deja hasta que se dore un poco. Se sirve bien caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las verduras cocinadas son la mejor solución para una correcta asimilación durante la dieta. Las verduras en crudo desvitalizan y provocan ese típico frío de dieta con la consiguiente apetencia de dulces pocas horas después.



Brécol al horno

Rape a la cazuela

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de rape,

1/4 kg de tomate triturado,

1 cebolla,

1 diente de ajo,

vino blanco,

harina, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El rape se pone a cocer en un recipiente con agua, sal, un trozo de cebolla, un diente de ajo y una rama de perejil. Una vez cocido, se escurre, se le quita la piel y se corta en trozos regulares. Se reserva.

Aparte, en una sartén con un chorro de aceite bien caliente, se fríe una cucharada de cebolla picada fina. Antes de que se dore, se agrega una cucharada de harina y se rehoga. A continuación, se añade el tomate y un chorro de vino blanco.

En este punto, se fríe el pescado en una cazuela de barro con un poco de aceite y se vierte la salsa de tomate sobre él.

Por último, se introduce la cazuela en el horno, a temperatura moderada, durante 15 minutos. Se sirve de inmediato.

EL CONSEJO

Rape en su punto

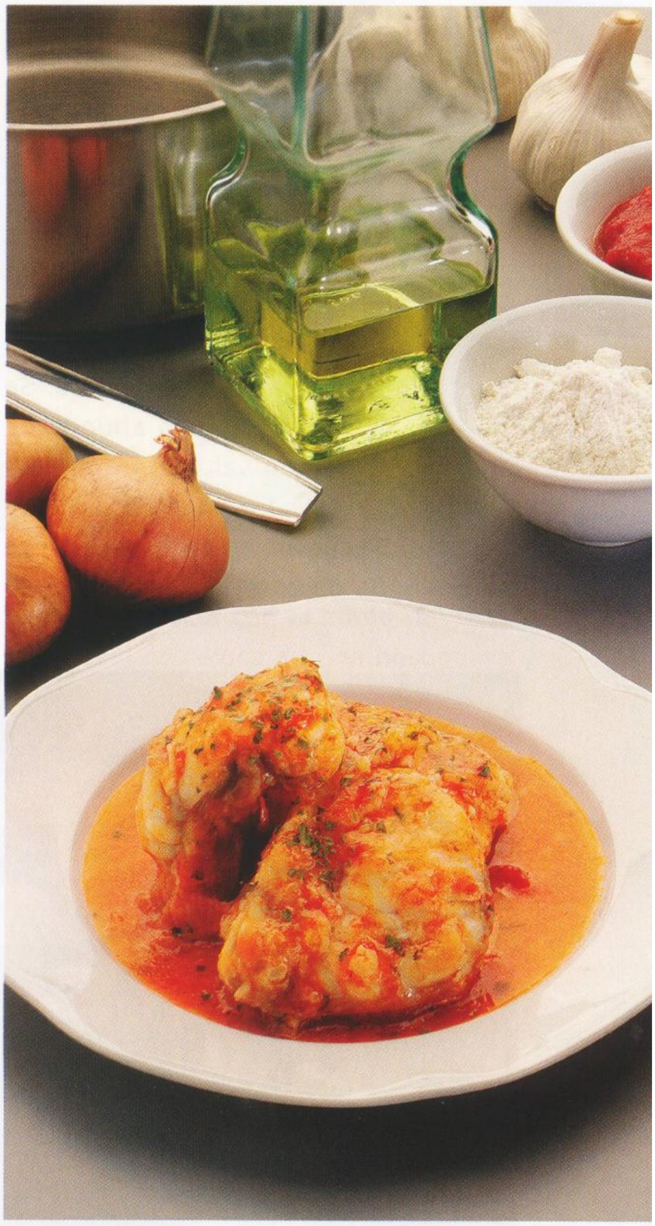
No se debe apurar la cocción del rape, ya que si se cocina demasiado rápido, se reseca. Si se cuece demasiado lento, suelta mucha agua.

EL CONSEJO

Calcular cantidades de rape

El rape pierde cerca de un 30% de su peso al cocerse. Por lo tanto, a la hora de comprar rape, hay que calcular algo más de 1 kilo para 4 personas.

Lo mejor es calcular unos 300 gramos por cada comensal.



Rape a la cazuela

MENÚ 3 Calabacines con pollo [152 kcal] Ternera en su jugo [237 kcal]



Calabacines con pollo

Calabacines con pollo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 calabacines,

1 pechuga de pollo,

1 cebolla,

1 pimiento verde,

queso para fundir, pimienta,

romero, sal.

•PREPARACIÓN•

La pechuga en pequeños trozos, se sazona y se fríe en un chorrito de aceite hasta dorarla. Se reserva al calor.

En el mismo aceite, se fríe la verdura cortada en taquitos. Cuando esté en su punto, se echan el pollo y el romero, y se mezcla todo muy bien. Se deja en el fuego durante un minuto para que coja bien el gusto.

Se pone la mezcla en una bandeja de horno y se cubre con el queso. Se mete en el horno y se deja gratinar durante unos minutos. Se sirve caliente.

EL CONSEJO

Comprar y conservar los calabacines

A la hora de comprar calabacines, lo mejor es elegir ejemplares firmes al tacto, compactos, pequeños y sin manchas en la piel.

El calabacín puede conservarse en la nevera durante unas dos semanas. También se pueden conservar congelados, siempre que con anterioridad se escalden en agua hirviendo durante unos tres o cinco minutos.



Ternera en su jugo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de carne de tapa,

1 vasito de vino blanco,

1/2 grano de pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela se pone un buen chorro de aceite. Se incorpora la carne limpia de piel y de partes duras y se rodea con los huesos partidos en trozos. Se tapa y se deja que la carne se haga bien por todos lados a fuego lento. Durante la cocción hay que darle varias vueltas pero con ayuda de una cuchara de madera, porque si se utiliza un tenedor al pincharla se pierde parte de su jugo.

Cuando la carne esté bien dorada, se rocía con el vino y un vaso de agua caliente. Se sazona con sal y pimienta y se deja cocer despacio durante media hora, o el tiempo suficiente para que la carne quede tierna y para que la salsa haya reducido lo necesario.

Una vez que la carne esté en su punto, se saca y se deja enfriar un poco para poder partirla en lonchas. Se coloca en una fuente y se cubre con la salsa de la cocción muy caliente pasada por el pasapurés.

Se puede adornar con tiras de pimiento, patatas, ensalada... o con guarnición de verduras. Siempre resultarán más ligeros los acompañamientos vegetales, tipo ensalada o verduritas cocidas o salteadas; así evitaremos la grasa procedente del aceite de fritura.

Zanahorias estofadas

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

3 zanahorias,
250 g de guisantes,
2 patatas,
8 cebollitas,
80 g de almendras sin tostar,
1 bote de leche evaporada,
1 chorrito de vino blanco,
1 cucharada de azúcar moreno,
pimienta blanca,
perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las zanahorias se pelan y se cortan en tres trozos. Las patatas se pelan y se cortan en cuadrados. Se pelan las cebollitas y se doran en una cazuela con un chorro de aceite a fuego suave. Se añaden a la cazuela las zanahorias y los guisantes, se rehoga todo durante unos minutos, se tapa y se deja cocer durante 10 minutos con la sal, la pimienta y el azúcar moreno, al gusto. Pasado el tiempo, se incorporan las patatas y se rehoga con el vino blanco. Se tapa y se continúa la cocción durante 20 minutos más. Las almendras se machacan en el mortero con el perejil y se añaden unas cucharadas de leche evaporada.

Se vierte sobre un cazo el resto de la leche evaporada y se hierve durante 10 minutos; se cubren las verduras con esta salsa y se cuece todo junto durante una hora. Por último, y en el momento de servir, se añade el perejil picado.

EL TRUCO

Cortar las zanahorias

Para cortar rápidamente las zanahorias en dados, lo mejor es cortarlas en sentido longitudinal en tres. Después, reconstruir la pieza y cortarla en rodajas.



Zanahorias estofadas

Berenjenas rellenas de bacalao

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 berenjenas medianas,
200 g de bacalao desmigado
y desalado, 2 cebollas,
salsa de tomate,
1 sobre de queso parmesano,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Berenjenas rellenas de bacalao

Las berenjenas se limpian y se cortan a lo largo. Se les hacen unas cortes con un cuchillo, se salan y se rocían con un chorrito de aceite de oliva. Se meten en el horno, previamente calentado, durante 20 minutos a temperatura media.

Pasado el tiempo, se le quita la carne y se reserva.

Las cebollas se pican muy finas y se pochan en un poco de aceite. Cuando esté pochada, se añade el bacalao, desmigado y desalado, y se rehoga todo muy bien.

Después, se agrega la carne de las berenjenas y se rehoga durante unos minutos. Se añade la salsa de tomate, se mezcla todo muy bien y se rellenan las berenjenas. Se cubren con un poco de queso rallado y se gratinan en el horno durante cinco minutos o bien hasta que estén doradas.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las berenjenas son verduras de bajo valor energético, ricas en vitaminas, minerales y fibra, que mejora el tránsito intestinal.



Espárragos verdes a la plancha



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 manojo de espárragos verdes,

100 g de jamón york,

4 tomates *cherry,*

1 cucharada de aceite de oliva,

sal Maldon.

•PREPARACIÓN•

Se quita la parte dura de los espárragos, se lavan y se escurren.

Se calienta una cucharada de aceite en una sartén antiadherente y se asan los espárragos a fuego medio, hasta que estén tiernos. Se añade sal, al gusto, y se sirven inmediatamente con lonchitas de jamón y tomatitos.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El calor al que se someten los alimentos durante su cocción es beneficioso debido al trabajo que le evita al organismo para digerirlos. Volvemos a tener un ahorro energético que utilizaremos para el consumo de grasa.



Besugo al horno

Besugo al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 besugo grande, 1 limón,
3 cucharadas de pan rallado,
2 cucharadas de cebolla picada,
vino blanco, ajo,
perejil, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

El besugo, bien descamado, se lava y seca con un paño; se le hacen cuatro cortes en el lomo y se sazona con ajo y perejil machacados en el mortero; en cada corte se pone media rodaja de limón y se rocía con el zumo del resto; después, se coloca en una besuguera y se deja reposar durante 20 minutos.

Transcurrido este tiempo, se sazona con sal, se dispone alrededor la cebolla picada muy menuda y se riega con un vasito de vino blanco. En una sartén con un chorro de aceite se fríe un ajo; cuando esté dorado, se retira y se vierte el aceite hirviendo sobre el besugo, que luego se espolvorea con pan rallado.

Por último, se introduce la besuguera en el horno a fuego moderado durante media hora, regando de vez en cuando el besugo con su jugo; cuando ya esté listo, se pasa a una fuente de servicio y se adorna con unas ramitas de perejil.

MENÚ 7 Tomates rellenos con champiñones [187 kcal] Congrio guisado [212 kcal]

Tomates rellenos con champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 tomates medianos,

100 g de champiñones,

1/3 de taza de vino blanco,

3 cucharadas de pan rallado,

2 dientes de ajo, 1 cebolla, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los tomates se lavan y se corta un disco de la parte superior; se extrae parte de la pulpa y las semillas con una cucharilla, se salan y se ponen sobre un paño limpio, boca abajo.

En una sartén con un chorro de aceite, se rehoga la cebolla picada; se añade el ajo, los champiñones picados, la sal, el vino blanco y el pan rallado, y se deja cocer a fuego fuerte. Se añade la pulpa de tomate y se cuece hasta que quede una salsa muy espesa. Se retira del fuego y se rellenan los tomates.

Se espolvorean los tomates con perejil picado y pan rallado, se rocían con unas gotas de aceite y se cuecen en el horno precalentado, a temperatura media, durante unos 20 minutos.

Se sirven calientes.

EL TRUCO

Madurar un tomate

Si se quieren consumir unos tomates, pero todavía están un poco verdes, un truco muy sencillo es ponerlos dentro de una bolsa de plástico y cerrarla bien. Así madurarán con rapidez y en el frigorífico se conservan bien un período de entre 6 y 8 días.



Tomates rellenos con champiñones



Congrio guisado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de congrio,

1 rebanada de pan,

1 cebolla grande, 2 dientes de ajo,

vinagre, vino blanco,

pimentón, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El congrio —que ha de ser de la parte abierta, ya que contiene menos espinas— se corta en trozos regulares y se sazona con sal.

Aparte, en una sartén con un chorro de aceite se fríen los ajos enteros y, cuando comiencen a dorarse, se retiran y se reservan. A continuación, se fríe también la rebanada de pan durante unos minutos por ambos lados y se remoja después en un poco de vinagre.

En el aceite sobrante se fríe el congrio, aunque sin llegar a dorarlo, y se coloca luego en una cazuela. Se rehogan la cebolla picada muy fina y una rama de perejil, se añade una cucharadita de pimentón —puede ser dulce o picante—, se deja pochar bien durante unos minutos y se vierte todo ello sobre el congrio. Se agregan además una taza pequeña de agua y un chorro de vino blanco, y se deja cocer a fuego lento.

Entre tanto, se machacan en el mortero los ajos y el pan remojado en vinagre. Cuando el congrio esté casi en su punto, se vierte esta mezcla y se cocina todo junto unos minutos más.

Se sirve caliente en la misma cazuela.

Coles de Bruselas con crujientes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

750 g de coles de Bruselas,
125 g de beicon,
1 cucharadita de perejil picado,
1 cebolla,
zumo de limón,
pimienta molida, sal.

•PREPARACIÓN•

Las coles se lavan y con la ayuda de un cuchillo se hace una cruz en la base, para facilitar la cocción. Se ponen a cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 10 minutos o hasta que estén tiernas.

Una vez cocidas, se escurren y se ponen bajo el chorro del agua fría y se dejan enfriar ligeramente.

Mientras, se pone una sartén en el fuego con un chorrito de aceite y se fríe el beicon, cortado en trocitos, hasta que esté dorado. Se añaden la cebolla finamente picada y las coles. Se sazona, se mezcla bien y se rehoga a fuego bajo durante 10 minutos. Por último, se agregan el zumo de limón —al gusto— y una pizca de pimienta molida y se mezcla bien. Sin más, se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La oxidación de las grasas da como resultado radicales libres, energía y calor, como cualquier combustión. Estos radicales precisan de antioxidantes naturales para neutralizarse. Las verduras ricas en vitamina C aportan los necesarios.



Coles de Bruselas con crujientes



Lomo de cerdo a la naranja

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de lomo,

1 cabeza de ajos,

4 naranjas, vino tinto,

caldo, harina,

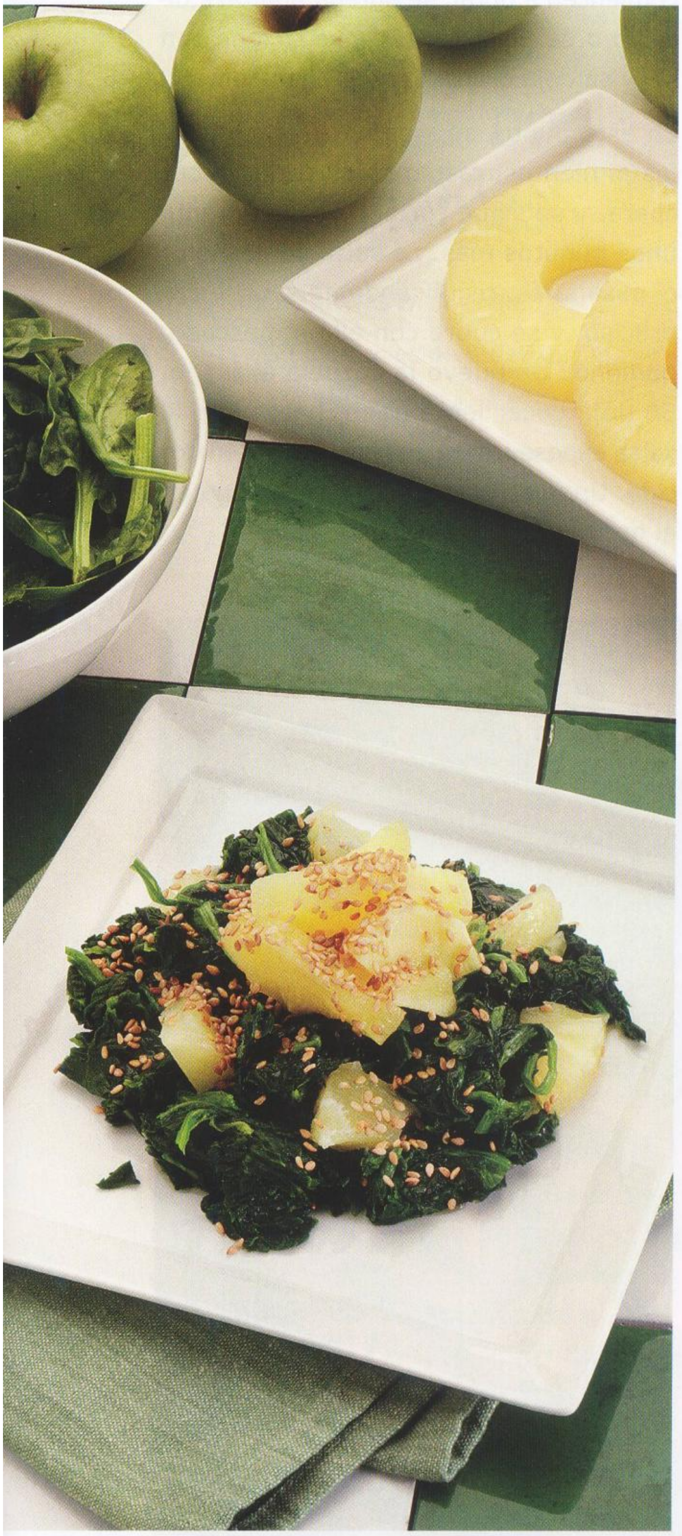
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El lomo —preferiblemente en una sola pieza— se sazona con un poco de sal y unos toques de pimienta negra molida, y se reboza ligeramente en un poco de harina.

A continuación, se pone en una cazuela con tres cucharadas de aceite de oliva caliente. Se le añaden los ajos abiertos con la mano —es decir, con un golpe— y se dora la carne por todos los lados. Ya dorada, se le incorpora un tazón de caldo y el zumo de dos naranjas. Se deja cocer lentamente hasta que la salsa se reduzca y la carne esté en su punto —una hora aproximadamente.

Las dos naranjas restantes se pelan, se parten en rodajas y se ponen a macerar en vino tinto. Se trincha la carne en rodajas, se baña con toda su salsa y se sirve con las rodajas de naranja.



Espinacas con manzanas y piña

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de espinacas,
2 manzanas,
2 ruedas de piña,
semillas de sésamo, sal.

•PREPARACIÓN•

Las manzanas se pelan, se les quita el corazón, se cortan en gajos y se asan en el horno a temperatura media durante 10 minutos. Se reservan.

Se les quitan los tallos a las espinacas y se lavan en abundante agua fría.

Se pone una cacerola con agua a calentar. Se sazona y cuando comience a hervir se añaden las espinacas, se baja el fuego y se cuecen durante 15 minutos.

Cuando estén cocidas, se escurren y se mezclan con la piña cortada en dados menudos, se ponen en una fuente de horno, se cubren con las manzanas y se espolvorean con las semillas de sésamo. Se mete en el horno a gratinar hasta que la superficie esté dorada.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Existen diferentes condiciones para mejorar la absorción de ciertos nutrientes esenciales en una dieta. El medio ácido que producen las frutas como la piña, la naranja o el limón, favorece la absorción de hierro.

Espinacas con manzanas y piña

Dentón a la vasca

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 dentón de 1 kg,

5 pimientos choriceros,

3 cebollas grandes,

4 dientes de ajo, harina,

caldo, perejil, aceite, sal.

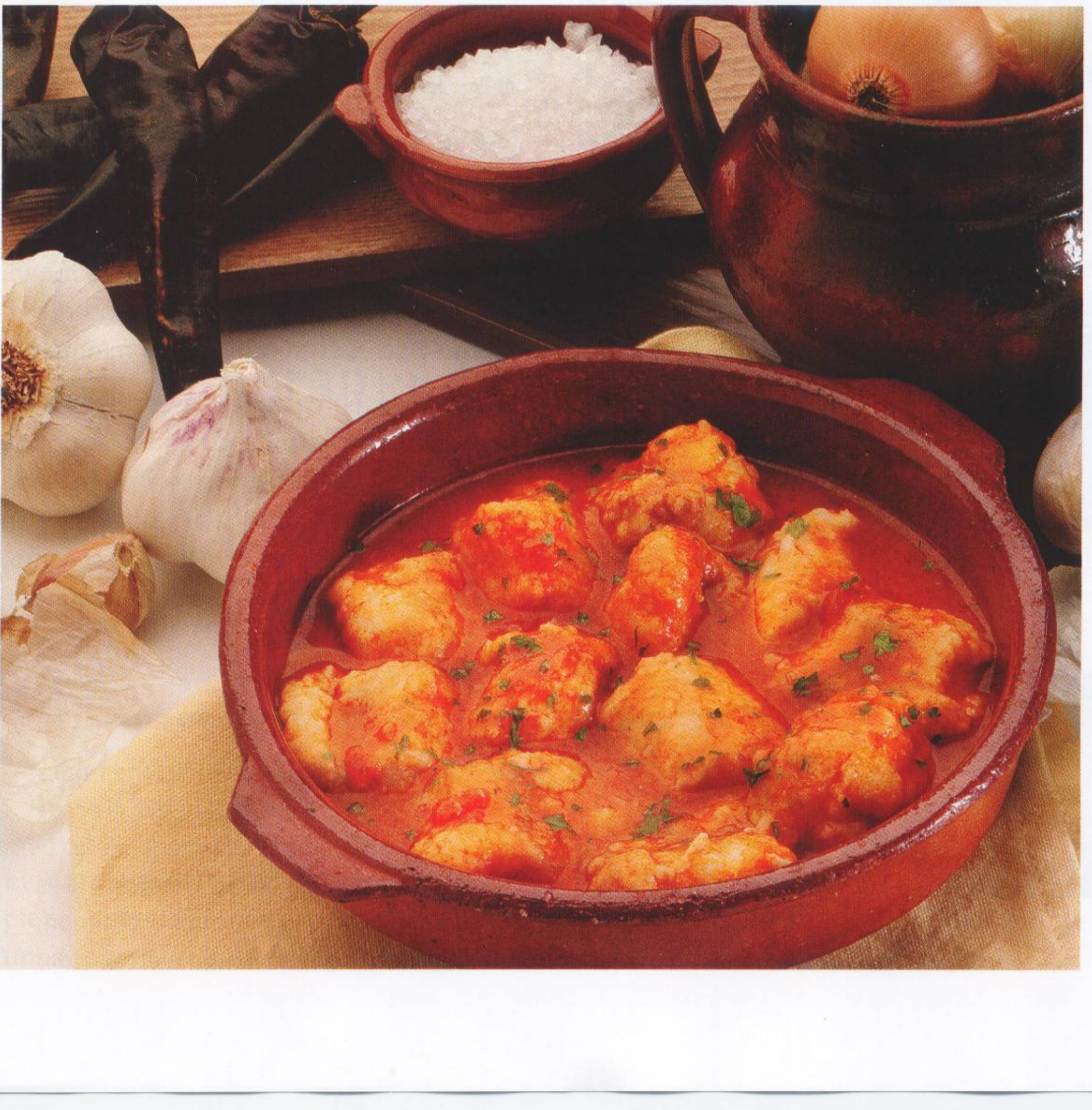
•PREPARACIÓN•

El dentón, limpio de piel y espinas, se sazona con sal y se corta en trozos regulares. Se reboza en harina y se fríe, a continuación, en abundante aceite caliente. Ya frito, se pasa a una cazuela de barro y se reserva.

Los pimientos se ponen a remojar en agua caliente. En el mismo aceite de freír el pescado, una vez colado, se fríen lentamente las cebollas y los ajos picados junto con unas ramas de perejil. Cuando comiencen a dorar, se agrega una taza de caldo o de agua caliente, se sazona con sal y se deja cocer durante 10 minutos.

En este punto, se incorpora la pulpa de los pimientos, raspándolos con una cuchara, y se sigue cociendo todo durante unos minutos más. La salsa se pasa por el pasapurés, rectificando de sal si fuera preciso, y se cubre con ella el pescado, poniendo de nuevo la cazuela al fuego. Se deja cocer lentamente hasta que la salsa espese y el pescado quede bien cocido. Una vez en su punto, se gratina en el horno unos minutos y se sirve.

Dentón a la vasca



Berenjenas rellenas de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 berenjenas de 200 g cada una,
50 g de zanahoria picada fina,
50 g de cebolla picada,
100 ml de leche, 50 g de harina,
100 g de queso rallado,
50 ml de aceite de oliva,
15 g de mejorana picada,
25 g de perejil picado,
15 g de ajo picado,
200 g de tomate pelado y picado.

•PREPARACIÓN•

Las berenjenas se parten por la mitad, se vacían un poco y se reserva la pulpa. Se cuecen con un poco de agua y sal durante 15 minutos.

Mientras, en una sartén, con la mitad del aceite se sofríen la cebolla, la zanahoria, la pulpa de la berenjena cortada muy pequeñita, la mitad de la mejorana y la mitad del perejil picado. Se añade la harina, se remueve y se agrega la leche. Se continúa removiendo hasta que espese.

Se rellenan las berenjenas con esta mezcla y se espolvorean con el queso rallado. En una fuente para horno, se coloca el tomate y se aliña con la mejorana y el perejil restantes, un poco de sal y un poco de pimienta. Se colocan encima las berenjenas y se meten en el horno durante 30 minutos.

Se sirven calientes.



Berenjenas rellenas de verduras

EL TRUCO

Freír las berenjenas

Para evitar que las berenjenas absorban demasiado aceite al freírlas, lo mejor es rebozarlas previamente en un poco de clara de huevo ligeramente batida.



Filetes de lenguado al horno

Filetes de lenguado al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de lenguado,

1 yema,

1 cucharada de harina,

2 limones,

vino blanco,

perejil,

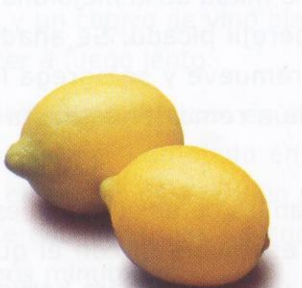
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los filetes se sazonan con sal fina, y se ponen en una besuguera previamente untada con un poco de aceite. Se cubren con un buen vaso de vino blanco, se tapan con un papel fuerte y se meten en el horno medio-fuerte durante 20 minutos. Se sacan, se ponen en otra fuente y se conservan al calor.

La salsa de cocerlos se mezcla con la harina, las yemas de los huevos, el zumo de los limones y un poco de agua; se deja cocer durante 10 minutos. Se sazona y se añade, por último, una cucharada de perejil picado.

En el momento de servirlos se cubren los filetes con esta salsa.



MENÚ 11 Coliflor con vinagreta [192 kcal] Salmonetes al horno [190 kcal]



Coliflor con vinagreta

Coliflor con vinagreta

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 coliflor, 2 huevos cocidos,

1 tomate, agua, sal.

PARA LA VINAGRETA:

1 cebolla picada,

1 diente de ajo picado,

perejil picado, aceite,

vinagre de sidra.

•PREPARACIÓN•

La coliflor se lava en agua fría y se separa en ramitos. Se cuece en agua y sal durante 20 minutos aproximadamente.

Mientras, se prepara la vinagreta, mezclando la cebolla con el ajo y el perejil. Se añaden seis cucharadas de aceite, tres de vinagre de sidra y se mezcla todo muy bien.

Se coloca en el centro de una fuente la coliflor y se adorna con rodajas de tomate. Se espolvorea un huevo cocido picado y se sala al gusto. Por último, se salsea con la vinagreta y se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

En los menús diseñados para un adelgazamiento suave, la cebolla está presente en la mayoría de los platos, ya que ayuda a compensar las posibles carencias de minerales que se producen en las primeras fases de la dieta, momento en que la pérdida de agua es mayor.



Salmonetes al horno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 salmonetes,

1 rama de perejil,

1 cebolla,

2 dientes de ajo,

vino blanco,

limón,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los salmonetes se limpian quitándoles las escamas y la tripa, pero dejándoles la cabeza. En el lomo se les hacen dos cortes.

En una besuguera o fuente de horno se pone un poco de cebolla y ajo picado, se rocía con un poco de aceite y se colocan los salmonetes, uno al lado del otro. Se sazona con sal y se pone sobre ellos otro poco de cebolla y ajo muy picado y se espolvorea todo con pan molido. Se rocían con un poco de aceite y un chorro de vino blanco, y se meten durante una media hora al horno hasta que estén dorados.

En el momento de servirlos se pueden espolvorear con perejil picado y acompañarlos de rodajas de limón.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El pescado aparece habitualmente en las dietas hipocalóricas, pero no se escoge solamente por las pocas calorías que aporta a una dieta, sino por su alto contenido en calcio y su gran digestibilidad.

Judías verdes con gambas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

800 g de judías verdes,

200 g de gambas cocidas peladas,

2 dientes de ajo,

1 cucharadita de harina,

agua, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se limpian bien las judías verdes, eliminando —si fuera preciso— la tira dura de los laterales; a continuación se trocean.

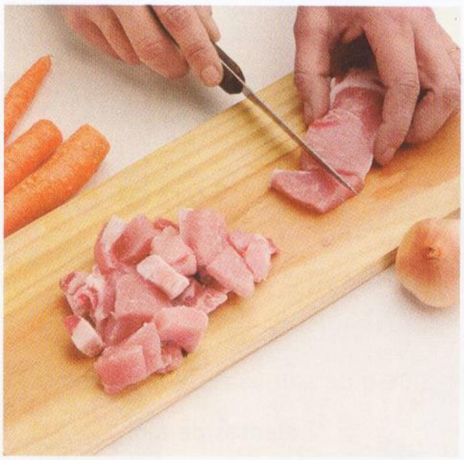
Se pone una cazuela con agua y sal a hervir y se agregan las judías verdes. Se continúa la cocción durante 30 minutos, o hasta que las judías verdes queden bastante tiernas.

Mientras, se dora el ajo troceado en un poco de aceite. Cuando esté dorado se añade la harina y se rehoga bien. Después, se añaden dos vasos del caldo de cocer las judías, y se agregan también las gambas cocidas y peladas. Por último, se incorporan las judías y se deja cocer hasta que espese la salsa. A la hora de presentar este plato en la mesa, se sirve bien caliente y cuidando de colocar las gambas y una cucharada de salsa por encima.



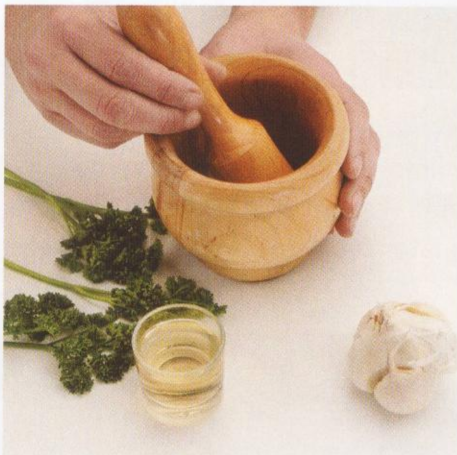
Judías verdes con gambas

Cerdo guisado con cebolletas



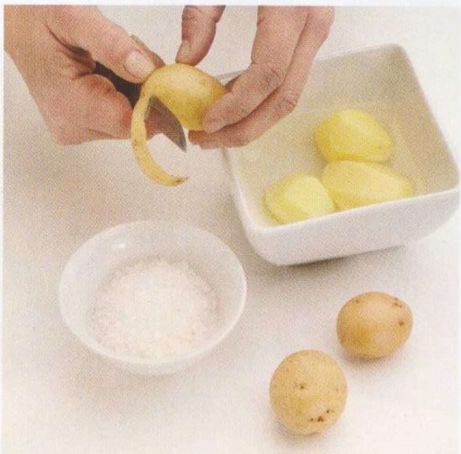
INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de carne de cerdo,
1/2 kg de patatas,
6 cebolletas,
4 zanahorias,
2 dientes de ajo,
vino blanco, perejil,
pimentón,
aceite de oliva, sal.



•PREPARACIÓN•

La carne se pica en trozos pequeños, se sazona y se rehoga en una cazuela con un chorrito de aceite bien caliente. Se añaden las cebolletas partidas al medio; la parte verde se pone toda ella bien picada, se rehogan un poco, se agregan una cucharada de pimentón y las zanahorias peladas y cortadas en trozos iguales. Se deja cocer a fuego moderado.



Los ajos se machacan en el mortero con una caña de perejil, se deslíen en un chorro de vino blanco y se vierte este majado sobre el guiso; en caso de secar demasiado se le puede poner un poco de agua.

Las patatitas, se raspan y se fríen un poco sin llegar a dorarlas; se agregan a la carne diez minutos antes de retirar el guiso del fuego.



MENÚ 13 Ensalada de puerros y pera [176 kcal]
Huevos al nido con espinacas [181 kcal]



Ensalada de puerros y pera

Ensalada de puerros y pera

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 puerros tiernos, 4 zanahorias,
1/4 de lechuga roja,
1/4 de escarola, 1/4 de lechuga,
2 peras, aceite de oliva,
vinagre, sal.

•PREPARACIÓN•

Las zanahorias se pelan y se cortan en juliana muy fina. Los puerros se limpian muy bien y se trocean en aritos.

La lechuga y la escarola se lavan bajo un chorro de agua fría, se deja recurrir y se cortan, también, en juliana fina. Se mezclan y se reservan hasta la hora de utilizarlas.

Las peras se lavan, se pelan y se cortan en láminas no muy finas.

En un bol apto para ensaladas se ponen todos los ingredientes y se mezclan bien. En el momento de servirla se aliña con vinagre, sal y aceite de oliva.



Huevos al nido con espinacas

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

1 o 2 huevos,

1/4 kg de espinacas,

queso rallado,

pimienta,

aceite de oliva,

sal.

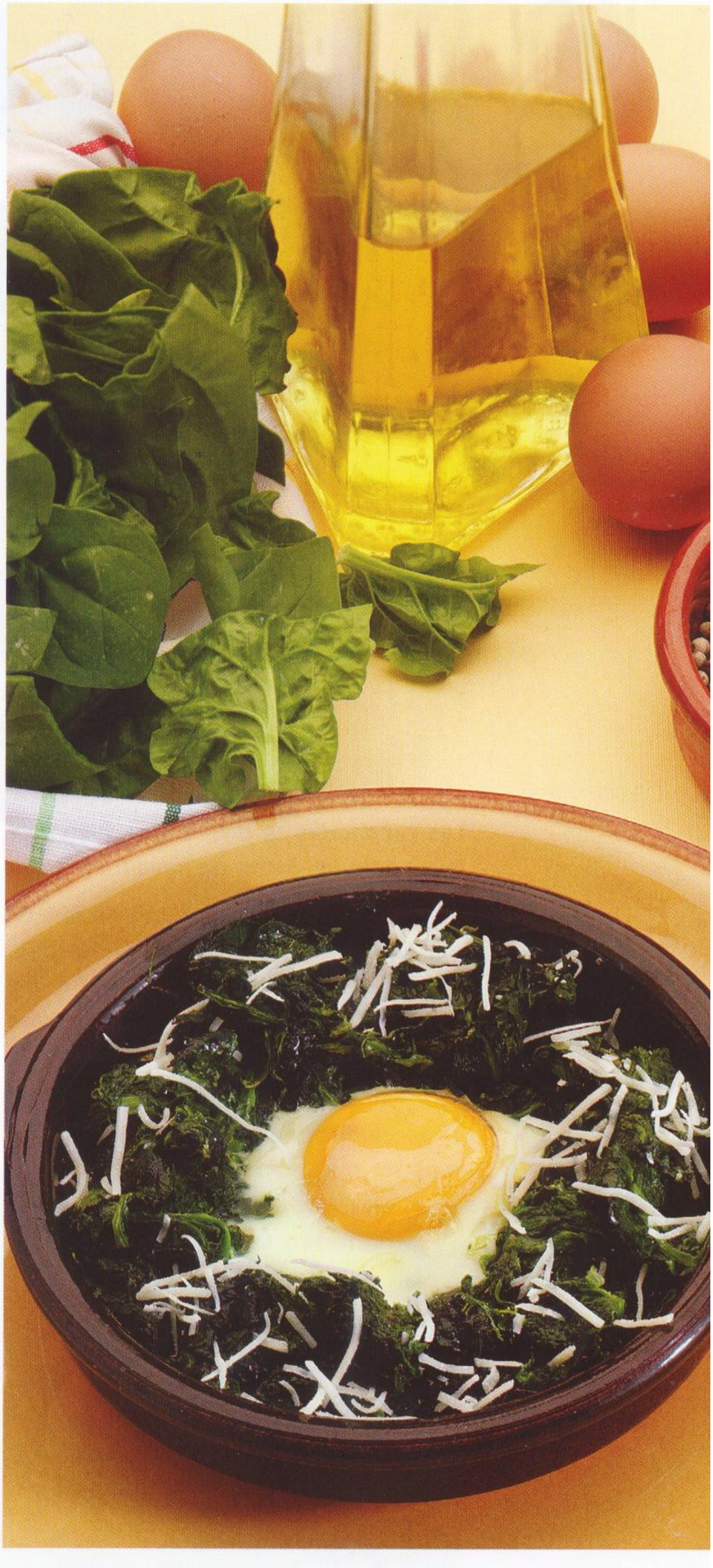
•PREPARACIÓN•

Las espinacas se lavan y se ponen a cocer en agua hirviendo y sal durante 5 minutos. Cuando estén cocidas, se pasan por agua fría y, después de escurrirlas muy bien, se parten muy menudas y se rehogan en una cucharadita de aceite.

Se ponen en el fuego cazuelas individuales, no muy grandes, y en cada una de ellas se pone una cucharada de aceite y se forma un nido con las espinacas. Se casca el huevo o los huevos en cada cazuela, se espolvorean con sal, pimienta —al gusto— y un poco de queso rallado. Se dejan cuajar las claras y se sirven inmediatamente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Una vez cocidas las espinacas, deben consumirse en las 24 horas siguientes; conservadas por más tiempo —sin proceso de congelación—, desarrollan unas sustancias llamadas nitritos, que resultan tóxicas.



Huevos al nido con espinacas

Zanahorias con cebolletas a la naranja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g de zanahorias,
1 cebolleta,
4 cucharadas de zumo de naranja,
pimienta molida —al gusto—,
aceite de oliva, sal.



Zanahorias con cebolletas a la naranja

•PREPARACIÓN•

Las zanahorias se raspan muy bien y se lavan bajo un chorro de agua fría.

Se cubren de agua, se salan y se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernas. Mientras, se pica la cebolleta muy fina y se pocha en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté casi en su punto se espolvorea con un poco de pimienta y se vierte el zumo de naranja. Se deja cocer durante cinco minutos.

Las zanahorias —escurridas— se colocan en una fuente de servir y se rocían con la cebolleta pochada. Se sirve inmediatamente.

EL CONSEJO

Comprar y conservar zanahorias

Las zanahorias se pueden comprar durante todo el año, pero las mejores son las que se cultivan a finales de primavera, ya que son pequeñas, dulces y muy tiernas. Además de frescas, también se pueden adquirir en el mercado en conserva o congeladas.

En la nevera, se pueden conservar durante 2-3 semanas si son frescas. También se pueden congelar para que se conserven más tiempo, hasta 8 meses. Para ello, hay que quitarles los extremos, raspar su superficie, trocearlas y escaldarlas en agua hirviendo durante unos pocos minutos antes de proceder a su congelación.

Pollo asado en su jugo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pollo, 1 copa de brandy,

50 g de mantequilla,

vino blanco,

lechuga, ajo, aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo, limpio y seco, se ata con hilo de bramante, se sazona con ajo machacado y se reserva durante media hora. Transcurrido este tiempo, se le quita el ajo con un paño, se unta con la mantequilla, se sazona con sal y se coloca en un asador o cazuela de barro.

En una sartén con un poco de aceite se fríe un diente de ajo, después se retira y se vierte el aceite sobre el pollo. El pollo se introduce en el horno, precalentado a temperatura fuerte, se le da vuelta a los cinco minutos y se deja en el horno hasta que empiece a tomar color.

Ya dorado, se rocía con la copa de brandy, se deja asar un poco más, se riega con su jugo y se le dan unas vueltas hasta que esté en su punto —debe quedar muy dorado—. Se sabrá que está tierno cuando al pinchar un muslo con un tenedor o con la punta de un cuchillo no ofrezca resistencia.

Una vez asado, se saca del horno a una fuente y se añade al jugo un poco de agua con tres cucharadas de vino blanco. Esta salsa se cuece durante 10 minutos, se cuela y se vierte un poco sobre el pollo, presentando el resto en una salsera aparte.

El pollo se sirve en una fuente; puede adornarse con lechuga.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La piel de las aves, en general, y del pollo en particular, resulta deliciosa horneada o frita por su textura crujiente. El inconveniente es que la mayoría del colesterol que encontramos en el pollo está en la piel. Esta es la razón por la cual siempre se recomienda retirarla.



EL TRUCO

Desplumar un pollo

La forma de quitarle los restos de plumas a un pollo es usando unas pinzas o pansándolo por una llama.

Berenjenas con patatas y pimientos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 berenjenas, 1 pimiento verde,
1 pimiento rojo,
750 g de patatas,
1 vaso de caldo,
1 vaso de vino blanco,
2 dientes de ajo,
1 cebolla mediana,
pimienta negra,
aceite de oliva,
finas hierbas, sal.

•PREPARACIÓN•

Las berenjenas se cortan en daditos, se les quitan las semillas y se dejan reposan durante 30 minutos en un poco de sal para que eliminen el líquido que contienen.

Los pimientos se lavan, se cortan en tiras y se les eliminan las semillas. Las patatas se pelan y se cortan en cuadraditos.

El ajo se corta muy fino y se dora en una sartén junto con un chorrito de aceite. Cuando esté dorado se añade la cebolla picada en juliana muy fina y se deja pochar muy despacio.

Cuando la cebolla esté en su punto, se incorporan las verduras que tenemos preparadas y se rehoga todo junto durante 10 minutos. Después, se añaden las patatas y se deja todo en el fuego durante 5 minutos más.

Pasado el tiempo, se baña todo con el vino blanco y se deja evaporar. Se salpimienta —al gusto—, se cubre con el caldo y se deja cocer lentamente durante media hora.

A la hora de servir, se espolvorea con finas hierbas, al gusto.

EL CONSEJO

Comprar berenjenas

Aunque la berenjena se encuentra durante todo el año, la mejor temporada es de julio a octubre. No elijas la berenjena ni demasiado joven (talla pequeña y blanda al tacto), porque puede resultar insulsa y algodonosa; ni demasiado madura (de color chocolate), pues la pulpa será amarga y llena de semillas. Las mejores son de talla mediana, textura firme y piel lisa y brillante.

Hay que rechazar también los ejemplares que estén manchados o sin pedúnculo, así como los pasados, que se reconocen por su aspecto mate, sin brillo, su piel arrugada y un abultamiento en la base del cáliz.



Morcillo con hueso a la hortelana

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1,5 kg de morcillo,

3 zanahorias, 1 calabacín,

1/2 kg de tomates,

1 vasito de vino blanco,

2 cebollas,

3 dientes de ajo,

laurel, tomillo,

perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne, cortada en trozos, se adoba con los ajos y unas ramitas de perejil machacados en un mortero. Luego, se sazona con sal y se rehoga en una cazuela con un poco de aceite caliente.

A continuación, se agregan las cebollas picadas, las zanahorias y el calabacín pelados y cortados en cuadraditos, junto con los tomates pelados, limpios y troceados. Se rocía todo con el vino blanco y se le pone una hoja de laurel y un poco de tomillo. Se cocina a fuego lento durante dos horas, procurando que no se pegue al fondo de la cazuela, e incorporando un poco de agua si fuese necesario.

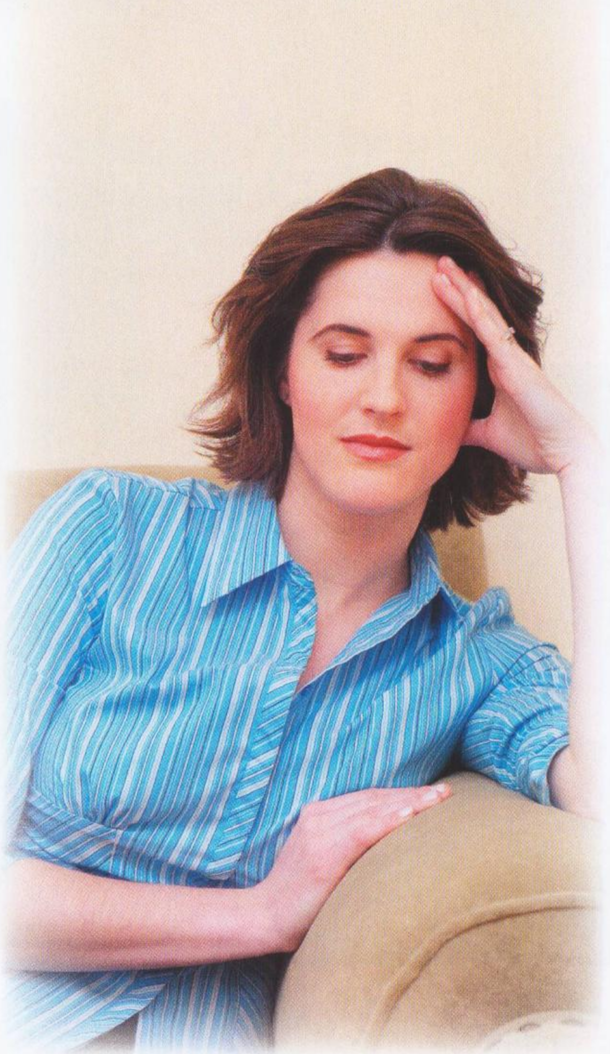
Se sirve bien caliente en una fuente, pudiendo acompañarse con arroz blanco o patatas fritas cortadas en cuadraditos.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Si durante las comidas se bebe agua en abundancia y los alimentos utilizados en la dieta, como las frutas o los vegetales, también aportan suficientes líquidos, esto puede diluir los jugos gástricos y hacer que la digestión llegue a resultar pesada. Es razonable ingerir pequeñas cantidades de agua para mezclar y tragar el alimento.

Morcillo con hueso a la hortelana





Menús para la falta de hierro en la dieta. Prevención de la anemia ferropénica

Los menús que se presentan están diseñados para mejorar la absorción de hierro y combinar adecuadamente los alimentos que lo contienen en una cantidad más importante. Estos productos suelen provocar amor u odio entre el público general. Este es el caso de las vísceras, como el hígado, por ejemplo. En ocasiones, existe una especie de furor férrico que consiste en llenar nuestra dieta de alimentos riquísimos en este mineral, creando casi monodietas que no resultan beneficiosas en absoluto.

Lo más correcto es elaborar menús de larga duración, donde la ingesta de alimentos ricos en hierro sea constante, en cantidades moderadas, y que salpiquen la dieta de alimentos interesantes para este efecto. Los menús que aportan grandes cantidades de hierro, sin un control del resto de nutrientes que favorecen esta función, pueden llegar a lograr que el organismo solamente absorba una pequeña cantidad y se deshaga del resto creando formas químicas no deseables.

Como siempre, la recomendación es el aporte natural dentro de la propia alimentación, evitando los complementos excesivos e innecesarios, y por supuesto, en cantidades razonables. Un problema de carencia de hierro, labrado a lo largo de años, raramente se puede solucionar con una semana de suplementación extraordinaria.

MENÚ 1 Ensalada de pasta con almejas picantes [179 kcal] Hígado guisado a la española [268 kcal]



Ensalada de pasta con almejas picantes

Ensalada de pasta con almejas picantes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

350 g de espirales,

1 kg de almejas, 3 dientes de ajo,

una guindilla roja seca,

3 ramas de perejil, aceite de oliva,

1 cucharada de pan rallado, sal.

•PREPARACIÓN•

Las almejas se ponen en un recipiente con agua fría y una cucharadita de sal. Se dejan en reposo durante media hora hasta que suelten la tierra y se lavan en abundante agua con sal. Se ponen en una sartén con tres dientes de ajo picados muy finos, la guindilla, cuatro cucharadas de aceite de oliva y sal. Se dejan cocer a fuego medio, moviendo la sartén de vez en cuando.

Cuando las almejas estén abiertas se espolvorean con pan rallado y un poco de perejil picado. Se dejan cocer lentamente.

Mientras, se cuecen las espirales en agua con sal y un chorrito de aceite. Cuando estén en su punto se escurren y se pasan a una fuente. Se agregan las almejas, con todo su jugo, y se sirven inmediatamente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los moluscos, como las almejas o los mejillones, son una fuente de hierro de gran calidad y de excelente absorción. Por su estructura, se pueden incluir en gran variedad de platos como ensaladas, legumbres, arroces, pastas, etc.

Hígado guisado a la española

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de hígado,

3 cucharadas de vino blanco,

1 cucharada de harina,

1/2 kg de patatas,

2 dientes de ajo,

pimentón, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se pone una cazuela en el fuego con un chorro de aceite. Cuando esté caliente se ponen las patatas peladas y cortadas en cuadraditos. Se rehogan durante un minuto y se añaden el pimentón y la sal. Se vierte agua hasta la mitad y se dejan cocer tapadas.

En un mortero se machacan los ajos —una vez pelados— con una ramita de perejil. El majado se deslíe con las tres cucharadas de vino blanco y, cuando esté bien mezclado, se agrega a las patatas que tenemos cociendo. Una vez que las patatas estén en su punto, se agrega una cucharadita de harina, que previamente hemos desleído en un poco de agua.

El hígado se limpia y se parte en trozos regulares, se sazona con sal y se fríe a fuego vivo durante 10 minutos. Cuando tengamos el hígado bien pasado, lo incorporamos al guiso de patatas, removemos y dejamos que dé unos hervores para que se mezclen bien todos los sabores.

Sin más, se lleva a la mesa y se sirve bien caliente



Hígado guisado a la española

MENÚ 2 Crema fría de lentejas [179 kcal] Jabalí asado con castañas [621 kcal]

Crema fría de lentejas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

250 g de lentejas,
1 cebolla,
1 puerro,
3 patatas, 1 huevo,
1 yema de huevo,
1 vaso de leche evaporada,
cebollino, limón,
aceite de oliva.

•PREPARACIÓN•

La cebolla y el puerro se cortan en rodajas muy finas. Se pone una sartén en el fuego con un chorrito de aceite y se pochan muy despacio. Cuando esté todo bien pochado, se pasa a una olla junto con las lentejas y las patatas, peladas y troceadas muy pequeñas. Se pone también una rodaja de limón y se cubre con agua.

Se pone la olla a cocer y se deja a fuego lento hasta que las lentejas estén en su punto.

Cuando las lentejas estén tiernas, se retira el limón, se vierte la leche evaporada y se añade la yema de huevo. Se pasa todo por la batidora hasta obtener un puré cremoso y homogéneo. Se deja enfriar y se sirve en cuencos individuales.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El hierro que proporcionan las legumbres se diferencia del procedente de los animales en que su fórmula química es menos compatible con la nuestra y se absorbe algo peor, pero su calidad es buena. Un acompañamiento de verduras, como el pimiento, y embutido, como un trozo de chorizo, hace de este plato un auténtico complemento antianemia.

Crema fría de lentejas



Jabalí asado con castañas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

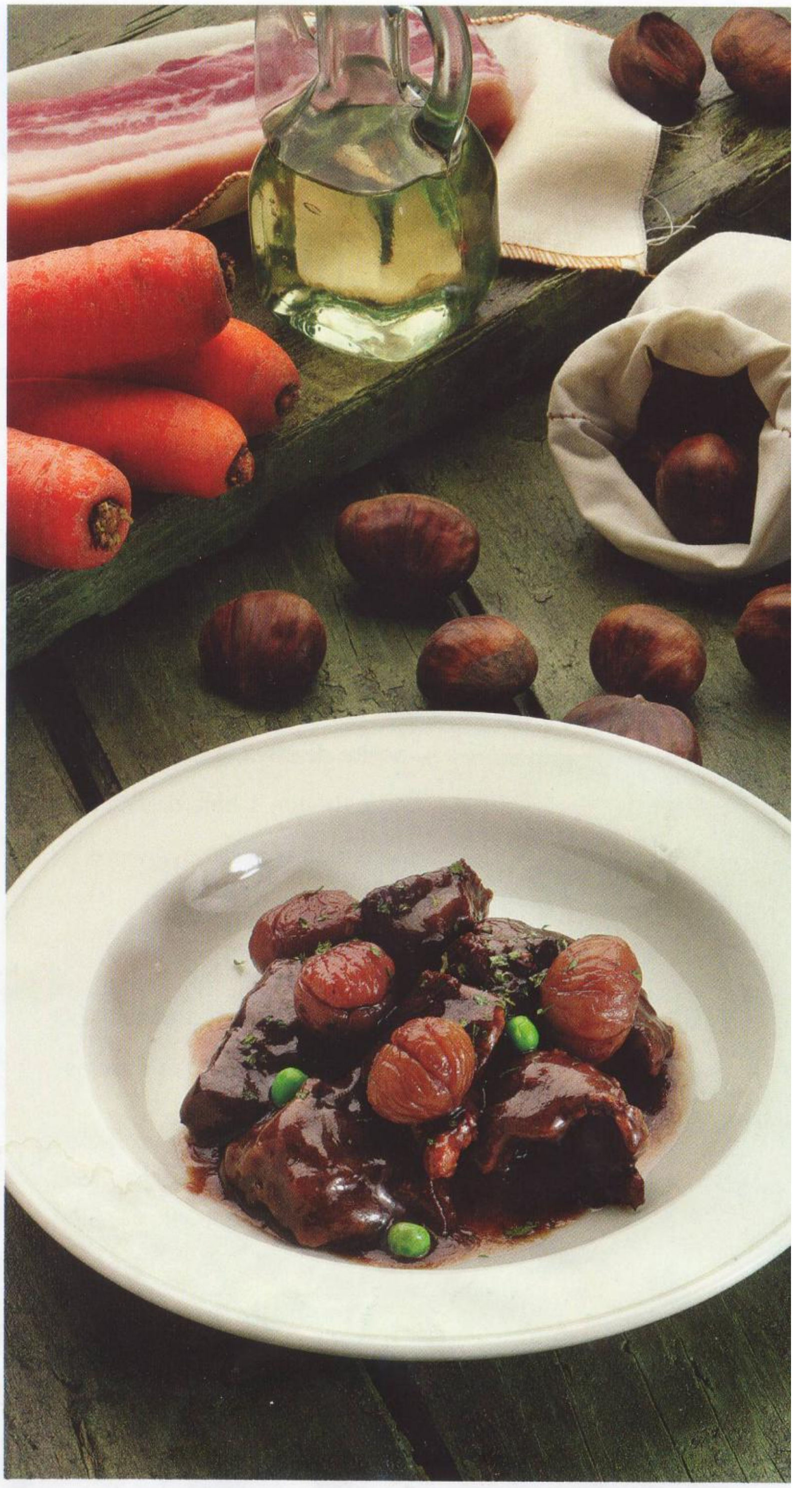
1,5 kg de carne de jabalí,
3/4 kg de castañas,
50 g de tocino,
2 zanahorias,
1/2 litro de vino blanco,
vinagre,
1 cebolla,
2 dientes de ajo,
tomillo, estragón,
perejil, laurel,
pimienta,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El vino se pone a cocer con un vasito de vinagre, las zanahorias, los ajos, un ramito preparado con un poco de tomillo, estragón, perejil y una hoja de laurel y sal y pimienta. Se cuece durante una media hora larga y después se deja enfriar.

La carne se corta en trozos, se cubre con el preparado anterior y se deja reposar durante dos días, dándole la vuelta de vez en cuando.

Transcurrido este tiempo, se fríen en una cazuela con aceite la cebolla y el tocino, ambos ingredientes picados muy finos. Cuando comiencen a dorar, se añade el jabalí —escurrido del adobo— y se rehoga todo junto. A continuación, se vierte la mitad del líquido de la maceración, se sazona con sal y pimienta al gusto, y se deja cocer a fuego lento durante una hora.



Jabalí asado con castañas

A las castañas se les da un corte en la cáscara y se asan en el horno. Una vez estén asadas, se pelan completamente y se mezclan con la carne. Se continúa la cocción durante una hora o hasta que el jabalí esté bien tierno.

Se sirve en una fuente, bien caliente.

MENÚ 3 Ensalada de legumbres [260 kcal] Arroz con chorizo [395 kcal]

Ensalada de legumbres

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

250 g de lentejas,
1 tomate de ensalada grande,
4 filetes de anchoa en aceite,
8 aceitunas negras,
2 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 cebolla,
1 diente de ajo, 1 hoja de laurel,
1 cucharada sopera de vinagre,
pimienta, sal.

PARA LA SALSA:

1 cebolla, 1 cucharada pequeña de mostaza, 6 cucharadas soperas de aceite de oliva,
el zumo de 1/2 limón,
perejil picado, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela se calienta el aceite de oliva y se pocha la cebolla picada muy fina hasta que esté transparente. En este punto, se añaden el diente de ajo entero, la hoja de laurel, las lentejas y un litro y medio de agua. Se sazona y se pone a cocer durante 40 minutos. Después, se escurren y se dejan enfriar. Se retiran el diente de ajo y el laurel. Se ponen en una fuente honda, se les pone la cucharada de vinagre, se sazonan con pimienta —al gusto— y se mezcla suavemente.

Para preparar la salsa, se pone en un bol la cebolla picada. Se espolvorea con perejil picado y se le añade la mostaza. Se sazona con sal y pimienta, y se mezcla bien. Se añade, poco a poco, el aceite de oliva, y se bate bien para que emulsione.

Finalmente, se incorpora el zumo de limón. Se vierte la salsa sobre las lentejas y se mezcla todo. Se decora la ensalada con los filetes de anchoa, las aceitunas negras y el tomate de ensalada cortado en láminas.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La acidez que aporta el vinagre en una ensalada constituye el medio ideal para la absorción del hierro procedente de las legumbres y del pescado en conserva; incluso la adición de pequeñas cantidades de jamón incrementa aún más este aporte, sin realizar necesariamente guisos muy elaborados.



Ensalada de legumbres



Arroz con chorizo

Arroz con chorizo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de arroz, 3 chorizos,
1 diente de ajo, laurel,
unas gotas de limón,
1 trozo de cebolla, perejil,
pimentón, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los chorizos se ponen a cocer hasta que estén tiernos. Una vez en su punto, se escurren del caldo de cocción.

La cebolla se pica en juliana, se pocha en una sartén con un poco de aceite y se reserva.

El caldo se pone en una cazuela y, si es menos que el doble de la cantidad de arroz, se le añade agua, se le pone un poquito de laurel, un diente de ajo con una rama de perejil machacado en el mortero y se deja hervir.

A continuación, se agrega el arroz y los chorizos cortados en trozos; cuando rompa a hervir se le añade la cebolla pochada y un poco de pimentón. Se comprueba el punto de sal y se deja cocer durante 15 minutos a fuego medio.

Pasado el tiempo, se sirve. Este arroz debe quedar un poco caldoso.

paso a paso

Acelgas a la naranja

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1,5 kg de acelgas,
1 naranja, 3 huevos,
1/2 taza de vino blanco,
1 taza de caldo,
1 cucharada de harina,
1 cebolla, perejil,
hinojo, pimienta molida,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las hojas a las acelgas se cortan y se reservan para otra preparación. Se les quitan las hebras a las pencas, se trocean y se lavan. Se ponen en una cacerola con agua al fuego y, cuando hierva, se cuecen con sal durante 15 minutos. Se cuelan y se dejan escurrir muy bien.

Las pencas se pasan por harina y uno de los huevos batidos y se fríen en aceite. Cuando estén un poco doradas se sacan y se pasan a una cacerola.

Los gajos de naranja se pasan también por harina y huevo, se fríen y se reservan al calor.

Se quita el aceite de la sartén, dejando dos cucharadas, y se rehoga la cebolla, pelada y picada, hasta que esté transparente. Se añade una cucharadita de harina, se le dan unas vueltas y se riega con el vino, mezclando bien. Se vierte el sofrito sobre las pencas, se añade sal, pimienta, hinojo al gusto y el caldo. Se tapa y se deja cocer a fuego suave unos 15-20 minutos.







Acelgas a la naranja





Rabo de buey estofado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 rabo de buey,

2 dientes de ajo,

3/4 kg de patatas,

2 cebollas, perejil,

laurel, vino blanco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El rabo se parte en trozos regulares y se lava bien en agua templada, se escurre, se seca y se sala. Se pone en una cazuela junto con las cebollas y los ajos picados, el perejil y una hojita de laurel; se rocía con aceite de oliva y un vasito de vino blanco. Se pone en el fuego y se deja hacer lentamente hasta que esté tierno —siempre bien tapada la cazuela—. Si durante la cocción se queda demasiado seco, se le puede añadir un poco de agua fría.

Las patatas se pelan y se parten en dados. Se salan y se fríen en aceite; ya fritas, se echan en el guiso —un poco antes de que el rabo esté en su punto—. Se deja todo junto en el fuego durante unos minutos más y después se pasa a una fuente y se sirve.

Se puede adornar con rodajas de tomate o tiras de pimiento.

Garbanzos con mejillones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de garbanzos,

16 mejillones,

1 cebolla, 2 zanahorias,

1 vaso de caldo de pescado,

1 cucharada de perejil picado,

aceite de oliva, agua, sal.

•PREPARACIÓN•

Los garbanzos se dejan en remojo la víspera. En una cazuela con agua hirviendo y sal se ponen los garbanzos junto con las zanahorias cortadas en rodajas, la cebolla picada, el caldo de pescado y un chorro de aceite de oliva.

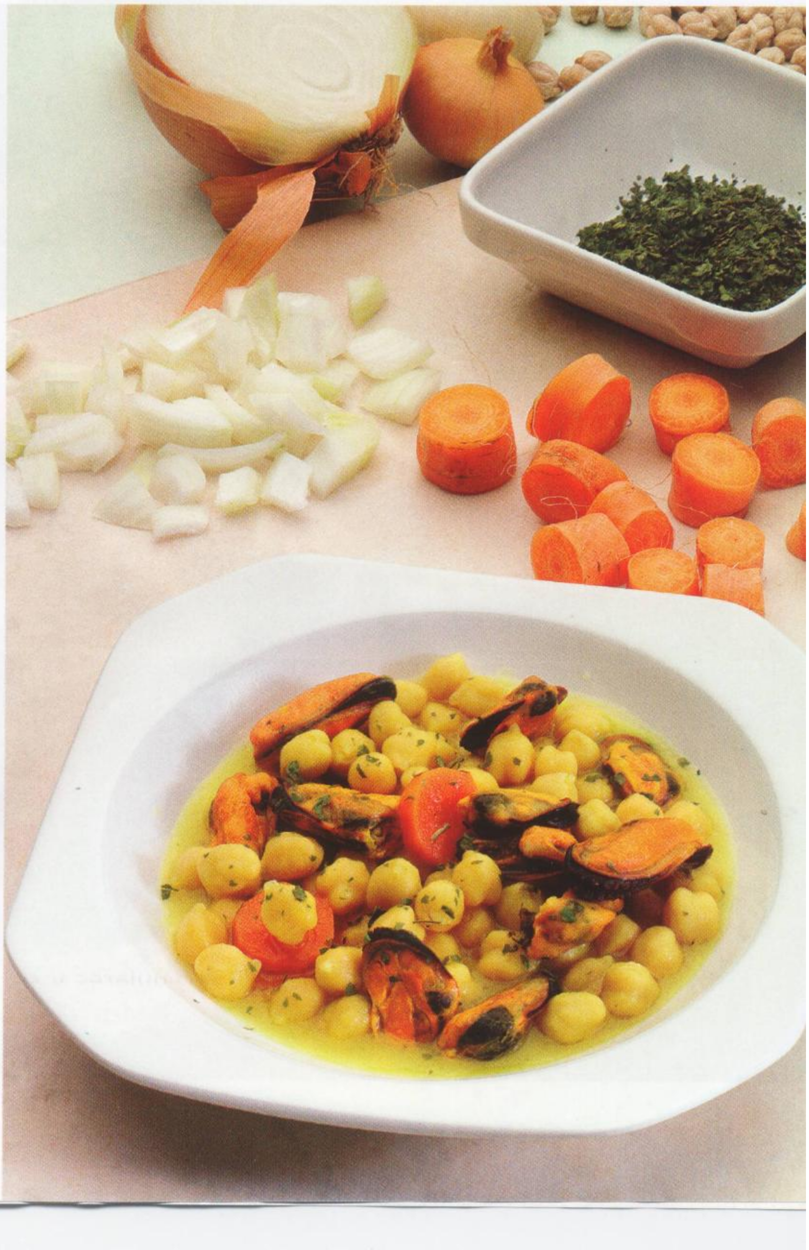
Se cuece todo junto a fuego medio hasta que los garbanzos estén tiernos —desespumando de vez en cuando.

Mientras, se cuecen los mejillones en agua con sal, se les quitan las cáscaras y se reservan.

En una sartén con un chorrito de aceite, se doran los ajos y se añaden los mejillones y las zanahorias bien escurridos y, para terminar, se agregan el vino y el perejil y se deja evaporar.

En una fuente de servir, se ponen los garbanzos, se incorpora el refrito y se sirven muy calientes.

Garbanzos con mejillones



•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Conservar los garbanzos

Los garbanzos secos son fáciles de conservar, pues se mantienen en buenas condiciones si se guardan en recipientes herméticos, en un lugar seco y fresco. Tras algún tiempo en recipiente hermético, las legumbres tienden a perder algo de color, pero su sabor no se verá afectado. Las legumbres que llevan tiempo guardadas suelen tardar algo más en cocerse.

Hígado empanado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de hígado,

2 huevos,

pan rallado,

ajo, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El hígado se corta en filetes muy finos, se sazonan con un poco de ajo machacado en un mortero y sal, y se rebozan primero en huevo batido y después en pan rallado.

A continuación, se fríen los filetes en aceite caliente, a fuego lento, hasta que queden bien dorados.

Pueden servirse, si se desea, con un acompañamiento de patatas paja, lechuga o rodajas de tomate.

EL TRUCO

Hígado tierno

El hígado resulta más tierno si se pone a remojo en leche durante un par de horas, antes de freírlo.



Empanada de verduras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de espinacas cocidas,

200 g de acelgas cocidas,

2 zanahorias cocidas,

100 g de queso fresco,

1/4 litro de salsa blanca,

masa de hojaldre,

3 puerros,

1 patata,

1 huevo, agua,

aceite de oliva,

sal.



Empanada de verduras

•PREPARACIÓN•

Los puerros se limpian, se pican y se ponen a cocer en una cacerola con agua hirviendo, sal, un chorrito de aceite y una patata pelada y troceada. Se deja cocer durante 15 minutos o hasta que los puerros estén tiernos. Se trituran y reservan.

Las espinacas, las acelgas y las zanahorias se pican en juliana y se mezclan en un bol con el queso cortado en daditos y la salsa blanca.

La masa de hojaldre se trabaja con ayuda de un rollo de cocina sobre una superficie enharinada. A continuación, se coloca en un molde apropiado y se rellena con la mezcla de verduras. Se tapa con más masa de hojaldre y se pinta la superficie con huevo batido. Se mete en el horno, previamente calentado durante 10 minutos a temperatura media.

La empanada se sirve troceada y acompañada de la crema de puerros.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las verduras de hoja verde como la acelga o la espinaca son conocidas por su contenido en hierro, pero la alta cantidad de oxalatos que poseen atrapan parte del hierro y lo trasforman en unas estructuras de dificil absorción. Mezclándolas con cítricos y carnes rojas, garantizamos una excelente aportación.



Tuétanos de ternera rebozados

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/2 kg de tuétanos,

1 huevo, harina,

limón, vinagre,

perejil,

aceite de oliva, sal.

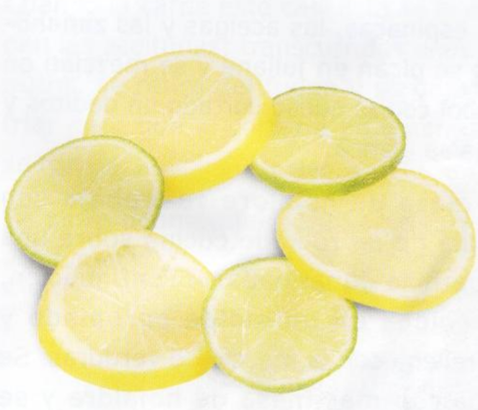
•PREPARACIÓN•

Los tuétanos, o médula espinal de la ternera, se lavan muy bien en agua fría, se les quitan las películas nerviosas que los envuelven y se ponen a cocer durante 15 minutos en un caldo corto de agua, una cucharada de vinagre, perejil y sal.

Ya cocidos, se escurren y se cortan en trozos iguales. Se rocían con aceite y zumo de limón. Se les añade perejil picado y se dejan en este adobo durante 15 minutos.

A continuación, se rebozan en harina y huevo batido, y se van friendo en abundante aceite bien caliente hasta dorarlos.

Se sirven con unas espinacas salteadas, o con cualquier guarnición de verduras.



Lentejas con almejas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

300 g de lentejas,
12 almejas de Carril,
200 g de *fumet* blanco de pescado,
2 dientes de ajo,
10 g de harina,
vino blanco,
aceite de oliva,
sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con un chorrito de aceite se doran los ajos picados muy finos. Cuando estén un poco dorados, se añade una cucharada de harina y se remueve sin parar para que no se queme. Después, se vierte un chorro de vino blanco, se y, por último, se añade el *fumet.*

Las almejas —bien lavadas bajo un chorro de agua fría— se abren al vapor y se les quita una de las cáscaras. Se incorporan al refrito de ajo y se dejan cocer durante unos minutos.

Mientras, en una cazuela, se cuecen las almejas de forma habitual. Cuando las lentejas estén en su punto, se escurren, y se añade el refrito. Se rectifica de sal, se deja cocer durante 10 minutos y sin más se sirve.

EL CONSEJO

Propiedades de las lentejas

Las lentejas ayudan a disminuir los niveles de colesterol y grasas debido a su contenido en fibra y fitatos. Son ricas en hierro de muy fácil asimilación y una buena fuente de proteínas.


Lentejas con almejas



Pulpitos con tomate

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1,5 kg de pulpos pequeños,
1 tazón de salsa de tomate,
vino blanco, 2 dientes de ajo,
romero, perejil, pimienta,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los pulpitos se lavan bien y se escurren. Se pone una cazuela en el fuego con aceite, junto con los ajos y un poco de perejil —ambos ingredientes picados— y una ramita de romero. Cuando esté caliente, se añaden los pulpitos y se rehoga todo durante 10 minutos.

Transcurrido este tiempo, se agrega un chorro de vino blanco y la salsa de tomate, se sazona con sal y pimienta y se cuece durante una hora, añadiendo, si fuera necesario para que queden tiernos, un poco de agua fría durante la cocción.

EL CONSEJO

Consumo de pulpo

El pulpo tiene un escaso valor energético y su contenido de colesterol y proteínas es relativamente bajo. Destaca por la cantidad de calcio y de vitaminas A y B_3, que contiene.

Canelones de vigilia

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

10 láminas de pasta integral,
1/2 kg de merluza,
1 cebolla, 1 huevo,
1 yema, harina,
1 lata de salsa de tomate,
1/2 vaso de vino blanco,
mantequilla, ajo,
queso rallado, perejil,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cacerola se echan tres 3/4 de litro de agua, la cebolla troceada, una rama de perejil y el vino blanco; cuando rompa a hervir, se añade la merluza, se sazona y se deja cocer durante 15 minutos. Por último, se saca el pescado y el caldo se cuela y se reserva.

En una cazuela se derriten dos cucharadas de mantequilla; luego, se echan dos cucharadas de harina y se rehoga; se agrega entonces el caldo de cocer el pescado —removiendo para que no se formen grumos—, dos cucharadas de salsa de tomate y sal, y se deja cocer lentamente durante 15 minutos.

Pasado este tiempo, se añade la merluza desmenuzada y una yema de huevo.

Mientras, se cuecen los canelones en agua hirviendo durante 10 o 12 minutos; después, se pasan por agua fría, se extienden sobre un paño limpio y se rellenan.

Los canelones rellenos se colocan en una bandeja de horno, se cubren con salsa de tomate, se espolvorean con queso rallado y se gratinan unos minutos. Se sirven calientes.



Canelones de vigilia

Lengua con guisantes

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 lengua, 3 latas de guisantes,
2 huevos, 2 cebollas,
1 vaso de vino blanco,
1 hoja de laurel,
harina, perejil,
azafrán,
aceite de oliva, sal.

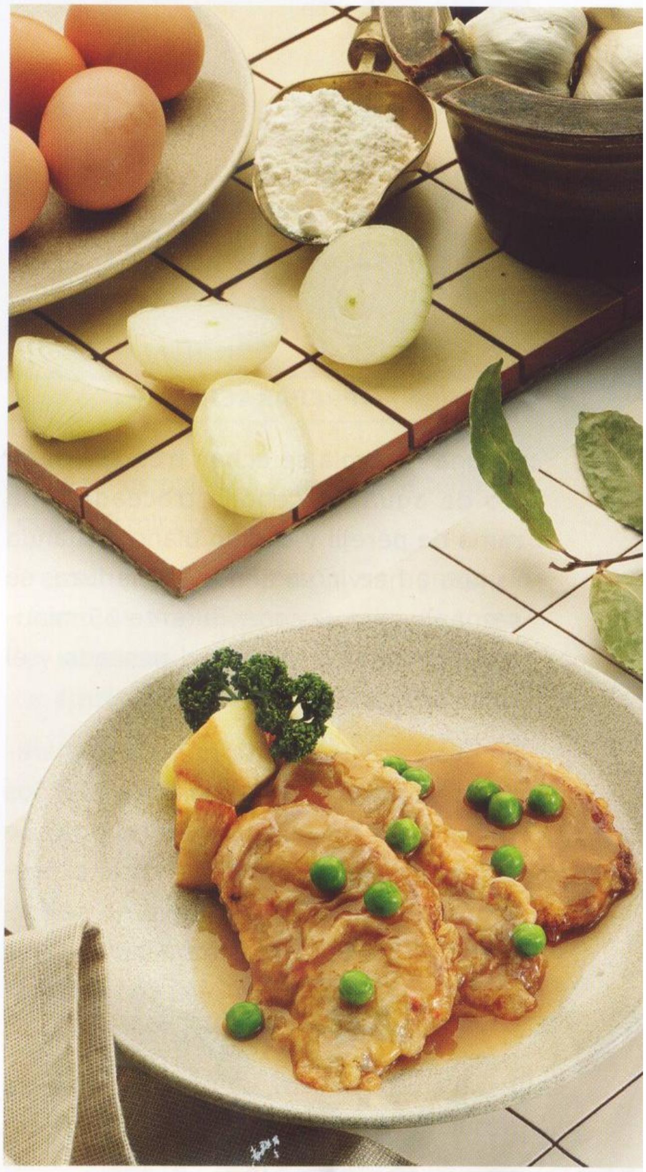
•PREPARACIÓN•

Se limpia la lengua y se cuece en tres litros de agua. Cuando el agua esté hirviendo se sumerge durante tres minutos. Se saca, se le quita la corteza dura, se lava de nuevo y se coloca en una olla con una cebolla cortada a la mitad, una rama de perejil, un diente de ajo, un poco de laurel, se cubre con agua, se le pone un vaso de vino blanco, sal y se pone al fuego. Cuando rompa el hervor, se tapa y se deja cocer durante dos horas y media —estará bien cocida cuando se atraviese fácilmente con una aguja—. Se deja enfriar.

Una vez fría, se corta en rodajas finas, se reboza en un poco de harina y huevo batido y se fríe en una sartén con aceite bien caliente. Se pasan a un plato con papel absorbente para que recudan el exceso de aceite. Después, se pasa a una cazuela.

En un chorrito de aceite, se pocha la cebolla picada muy fina. Cuando esté tierna se le pone una cucharadita de harina y se rehoga un poco. Se machaca en el mortero un diente de ajo con una rama de perejil, se deslíe con un chorrito de vino blanco y se añade a la cebolla. Se le da un hervor, se le pone sal y se vierte sobre la lengua. Se pone en el fuego y se deja cocer lentamente durante 45 minutos.

Pasado el tiempo, se separa la lengua de la salsa. La salsa se pasa por el pasapurés y se vierte en una sartén. Se añaden los guisantes y se rehoga todo junto durante unos minutos. La lengua se coloca en una fuente, se vierte la salsa junto con los guisantes por encima y, sin más, se sirve.



Lengua con guisantes

Ensalada de patatas y mejillones

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

500 kg de patatas,

1 kg de mejillones,

salsa mayonesa,

zumo de limón.

•PREPARACIÓN•

Hervir las patatas con piel en agua fría con sal. Pelarlas, dejarlas enfriar y cortarlas en rodajas muy finas. Raspar y limpiar los mejillones y cocerlos en una cazuela a fuego moderado. Una vez abiertos, sacarlos de sus valvas. Incorporar el azafrán, que puede reemplazarse por una cucharadita de cúrcuma, y el zumo de medio limón a la salsa mayonesa. Mezclar los mejillones con la salsa junto con las patatas. Preparar esta ensalada con un par de horas de anticipación y ponerla a enfriar hasta el momento de servirla.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La patata es una fuente importante de hidratos de carbono. Los mejillones, enriquecen el plato desde el punto de vista del contenido en proteínas y son ricos en hierro, por lo que son un alimento especialmente indicado en caso de sufrir anemia.



Ensalada de patatas y mejillones

Carne asada con aceitunas



Carne asada con aceitunas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/4 kg de carne de ternera,

2 dientes de ajo,

zumo de limón,

1 lata de aceitunas,

perejil,

harina,

vino blanco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se limpia de piel y nervios, se sazona con sal, se reboza en un poco de harina y se dora ligeramente en una sartén con aceite bien caliente; después, se pasa a una olla.

En el mortero se machacan los ajos y el perejil; este majado se deslíe con el zumo de limón y un vasito de vino blanco, y se vierte sobre la carne, que se pone al fuego y se deja cocer hasta que esté tierna.

Durante la cocción se dan varias vueltas a la carne para que no se seque, y si se quedase seca, se le añade un chorrito de agua fría.

Cuando la carne esté casi lista se le añaden las aceitunas; transcurridos unos minutos, se retira del fuego y se deja enfriar para que al cortarla en lonchas no se rompa.

Se sirve acompañada de la salsa y las aceitunas.

EL TRUCO

Carne bien asada

La carne que se vaya a asar debe sacarse de la nevera dos o tres horas antes, ya que si no la zona central estará demasiado fría y quedará dura.

No debe pincharse mientras se asa, pues pierde el jugo, por eso es mejor darle la vuelta con un cucharón en vez de un tenedor.

No hay que salar la carne al principio, sino a media cocción o incluso al final.

Puré de codorniz

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 codornices,

1/2 kg de carne de gallina,

100 g de jamón,

2 litros de caldo,

1 vaso de vino blanco.

•PREPARACIÓN•

El caldo se pone en el fuego y se ponen a cocer las codornices con la carne de gallina y el jamón.

Una vez que esté todo bien cocido —cuando se desprenda la carne de los huesos—, se pican la gallina, las codornices y el jamón. Cuando la carne esté bien picada se mezcla con un poco de caldo, se pasa por la batidora y después por un pasapurés muy fino y añadiendo un poco más de caldo.

Todo ello se pone en una cacerola y se deja cocer a fuego lento durante 10 minutos.





Puré de codorniz



Hígados de pollo con guisantes

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 docena de hígados de pollo,

1/2 kg de guisantes,

1 diente de ajo,

1 cebollita,

1 copa de jerez seco,

perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La cebolla se pica muy fina y se pocha en una sartén con un poco de aceite. Los higadillos se lavan y se adoban con ajo y perejil picado. En una sartén con un poco de aceite, se salan los higadillos y se saltean a fuego vivo durante cinco minutos. Se retiran, y en el aceite se añade el vino, se le da un hervor y se le añade un poco de caldo.

La cebolla, ya pochada, se mezcla con los guisantes, se les agregan los higadillos, y sobre todo ello se vierte la salsita de la sartén bien caliente, se espolvorea con perejil picado, se rectifica de sal y se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La víscera por excelencia que encabeza la lista de complementos ricos en hierro es el hígado. Rebozado, aún guarda más sus propiedades. La capa que lo recubre en la fritura, atrapa todo su líquido celular y sus vitaminas y minerales llegan más fácilmente a nuestro organismo.

MENÚ 11 Ensalada de pomelo y salmón [199 kcal] Calamares en su tinta [241 kcal]



Ensalada de pomelo y salmón

Ensalada de pomelo y salmón

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

3 pomelos,

200 g de salmón fresco,

12 gambas, 300 g de maíz,

1 pastilla de caldo de pescado,

zumo de limón, pimienta blanca,

vino blanco seco, sal.

•PREPARACIÓN•

La pastilla de caldo se disuelve en un cuarto de litro de agua. Se agrega igual cantidad de vino blanco y un poco de pimienta.

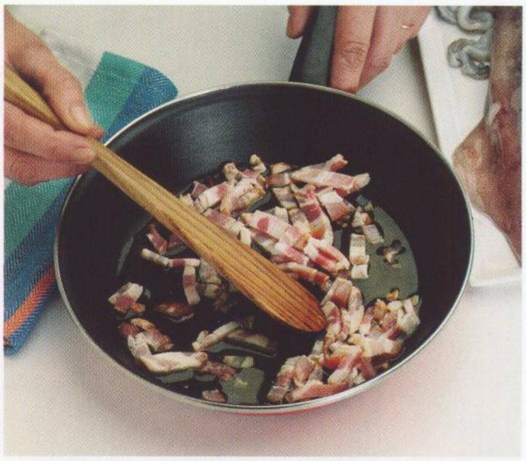
Se pone un cazo con agua en el fuego. Cuando comience a hervir, se incorporan las gambas, se dejan cocer durante cinco minutos, se sacan y se reservan.

Se le quitan la piel y las espinas al salmón y se corta en taquitos. Se colocan en una fuente alargada, se riegan con el caldo y se dejan en reposo durante una hora.

Pasado el tiempo de reposo, se coloca el caldo con el salmón en una olla y se pone a hervir durante cinco minutos. Después, se saca el pescado y se deja escurrir.

Los pomelos, se pelan y se cortan en gajos. Se reparten en copas el maíz, los gajos de pomelo, los tacos de salmón y las gambas peladas. Se aliña con el zumo de limón y se riegan con un chorrito de aceite de oliva.

Calamares en su tinta



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

18 calamares pequeños,

1 cebolla grande,

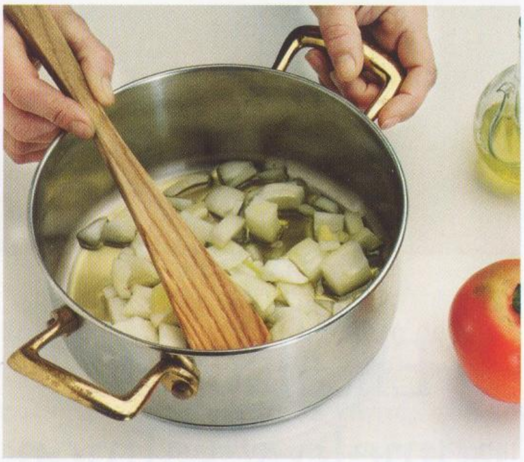
50 g de jamón,

1/2 kg de tomate,

vino blanco,

aceite de oliva,

sal.



•PREPARACIÓN•

Los calamares se limpian y se reserva su tinta.

En una cazuela apropiada, se pone un poco de aceite y el jamón cortado en taquitos. Cuando todo esté bien caliente, se añaden los calamares enteros, se tapan y se dejan rehogar a fuego vivo durante 15 minutos.



En una cazuela con un chorrito de aceite, se pocha la cebolla picada muy fina. Cuando esté en su punto, se incorpora el tomate cortado en daditos. Se deja cocer la salsa hasta que esté bien espesa, después se pasa por el pasapurés y se reserva al calor.

Cuando los calamares estén bien rehogados se cubren con el puré de tomate y se incorpora la tinta desleída en un poco de vino blanco; se sazona con sal y se deja cocer durante 15 minutos. La salsa tiene que estar espesa y en su punto de sal.

Calamares en su tinta ▸



MENÚ 12

Crema de cangrejo [343 kcal]
Riñones de ternera salteados con champiñones [256 kcal]



Crema de cangrejo

Crema de cangrejo

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de cangrejos,
50 g de mantequilla,
2 cebolletas medianas,
2 zanahorias,
1 patata,
1/2 litro de nata líquida,
1/2 copa de brandy,
pimienta blanca, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela con 3/4 de litro de agua con sal se cuecen los cangrejos. Una vez cocidos, se les extrae la carne, que se pica muy menuda y se reserva, al igual que el caldo de la cocción.

En otra cazuela aparte se pone el caldo de la cocción con la mantequilla, las cebollas picadas finas, las zanahorias troceadas, la patata pelada y cortada por la mitad y un poco de sal. Se cuece durante media hora y, seguidamente, se vierte por encima el brandy, continuando al fuego hasta que se evapore.

Después se pasa todo ello por la batidora, se agregan la carne de los cangrejos, la nata líquida y un pellizco de pimienta, batiendo todo muy bien. Se pone de nuevo en el fuego durante un par de minutos y, por último, se pasa por el pasapurés para que la crema quede fina y suave.

EL CONSEJO

Sucedáneos de cangrejo

Los sucedáneos de cangrejo están hechos de proteínas de pescado y por eso resultan bastante adecuados nutricionalmente.

Riñones de ternera salteados con champiñones

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 riñones de ternera,

2 dientes de ajo,

2 latas de champiñones,

1 copa de jerez seco,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los riñones se limpian quitándoles las telillas y pieles magras. Se abren en horizontal, se les quita el sebo y se cortan en rodajas. Se rocían con zumo de limón y se dejan en reposo durante 30 minutos. Después, se colocan los riñones en un colador grande, se sumergen durante unos segundos en agua hirviendo y se secan con un paño. Se repite la operación hasta que los riñones estén escaldados.

Una vez limpios, se cortan en trozos pequeños, se sazonan con sal y ajo muy picado.

En una sartén con un poco de aceite caliente se saltean los riñones durante cinco minutos. Se les añade una copa de jerez seco y los champiñones cortados en láminas finas. Se saltean durante cinco minutos más, se rectifican de sal y se sirven seguidamente.

EL TRUCO

Riñones blandos

Para que los riñones no resulten duros, lo mejor es rebozarlos en un poco de harina el día anterior a su utilización. A la hora de prepararlos, hay que limpiarlos con un poco de agua para quitarles la harina.



Riñones de ternera salteados con champiñones

Pimientos rellenos con huevo y tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 pimientos, 5 huevos,
3 tomates, 1 cebolla,
1 zanahoria, 1 diente de ajo,
1 rama de perejil,
pan rallado,
vino blanco,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

En una sartén con un chorrito de aceite se fríe la cebolla picada muy fina; cuando esté pochada, se añade la zanahoria pelada y cortada en rodajas, un tomate pelado y troceado y un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil y un chorrito de vino blanco; luego, se sazona con sal y se deja cocer a fuego lento hasta que las verduras estén muy tiernas; entonces, se pasa por el pasapurés y se reserva caliente.

Los pimientos se cortan por el tallo, se vacían bien y se asan; luego, se les quita la piel y se reservan.

En una sartén con una cucharada de aceite se fríen dos tomates, pelados y picados menudos; cuando estén bien pasados, se añaden los huevos batidos y se prepara un revuelto con el que se rellenan los pimientos, que se colocan en una bandeja y se riegan con la salsa reservada; se espolvorean con pan rallado y se hornean a temperatura alta durante cinco minutos.

Pueden servirse guarnecidos con arroz blanco.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Aunque para muchas personas los pimientos pueden resultar indigestos, aportan cantidades muy interesantes de vitamina A, muy necesaria para la correcta visión y la síntesis de proteínas. Una infusión a base de alcachofera, fumaria y boldo mejorará la digestibilidad del plato.



Pimientos rellenos con huevo y tomate

Corzo en salsa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 medallones de lomo de corzo,

harina, 1 limón,

vino blanco,

2 cebollas grandes,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

Los medallones se sazonan con sal y se fríen en una sartén con un chorrito de aceite muy caliente.

En el mismo aceite de freír la carne se rehogan las cebollas picadas muy finas; cuando estén tiernas, se les echa un poco de sal, se les añaden una o dos cucharadas de harina y se vierten un buen chorro de vino blanco y otro de zumo de limón. Se deja cocer durante cinco minutos y se pasa por un pasapurés.

Por último, se colocan los medallones en una fuente, se bañan con la salsa y se sirven calientes.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La carne de caza posee unas cualidades excelentes en cuestión de oxigenación. Abundancia de glóbulos rojos repletos de hierro que trasportan el oxígeno por la tonificada musculatura de los animales que viven en libertad. Constituyen una fuente de proteínas y hierro excelente.

Corzo en salsa



MENÚ 14 Ensalada de lentejas [260 kcal] Mejillones con tomate [188 kcal]

Ensalada de lentejas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

250 g de lentejas,
1 tomate de ensalada hermoso,
4 filetes de anchoa en aceite,
8 aceitunas negras, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva,
1 cebolla, 1 diente de ajo,
1 hoja de laurel, 1 cucharada sopera de vinagre, pimienta, sal.

PARA LA SALSA

1 cebolla,
1 cucharada pequeña de mostaza,
6 cucharadas soperas de aceite de oliva,
el zumo de 1/2 limón,
perejil picado, sal.

•PREPARACIÓN•

En una cazuela se calienta el aceite de oliva y se pocha la cebolla picada muy fina hasta que esté transparente. En este punto, se añaden el diente de ajo entero, la hoja de laurel, las lentejas y un litro y medio de agua. Se sazona y se pone a cocer durante 40 minutos. Después, se escurren y se dejan enfriar. Se retiran el diente de ajo y el laurel. Se ponen en una fuente honda, se les pone la cucharada de vinagre, se sazonan con pimienta —al gusto— y se mezcla suavemente.

Para preparar la salsa, se pone en un bol la cebolla picada. Se espolvorea con perejil picado y se le añade la mostaza. Se sazona con sal y pimienta, y se mezcla bien. Se añade, poco a poco, el aceite de oliva y se bate bien para que emulsione. Finalmente, se incorpora el zumo de limón. Se vierte la salsa sobre las lentejas y se mezcla todo. Se decora la ensalada con los filetes de anchoa, las aceitunas negras y el tomate de ensalada cortado en láminas.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

La acidez que aporta el vinagre en una ensalada constituye el medio ideal para la absorción del hierro procedente de la legumbre y el pescado en conserva. Incluso la adición de pequeñas cantidades de jamón incrementa aún más este aporte, sin realizar necesariamente guisos muy elaborados.



Ensalada de lentejas



Mejillones con tomate

Mejillones con tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 kg de mejillones,

1/2 kg de tomates,

2 dientes de ajo,

2 cebollas,

vino blanco, perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los mejillones se raspan y se lavan. Se ponen en una cazuela con un poco de agua y un chorro de vino blanco. Ya abiertos, se les quita la concha vacía y se van pasando a un recipiente de horno.

En una sartén con un poco de aceite se pone a pasar la cebolla picada muy fina. En el mortero se machacan los ajos con unas ramas de perejil y un chorro de vino y se añade a la cebolla. Se incorporan también los tomates, pelados y troceados, y se deja cocer lentamente hasta obtener una salsa de tomate ligera.

Se vierte la salsa sobre los mejillones y se mete en el horno a temperatura media durante 15 minutos. Se sirve en la misma cazuela.

EL TRUCO

Comprar mejillones

Los mejillones se compran vivos, bien cerrados y hay que cocinarlos, como máximo, en los tres días siguientes a la compra. Un kilo de mejillones tiene unos 300 gramos de carne aprovechable tras la cocción. Si un mejillón tiene las valvas abiertas, es que está muerto, y se debe tirar inmediatamente.

paso a paso

Berenjenas rellenas con espinacas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 berenjenas, 3 cebollas,
150 g de espinacas,
100 g de miga de pan, 2 huevos,
1 vaso de salsa de tomate,
1/4 litro de leche,
2 cucharadas de harina,
aceite virgen extra,
pimienta, perejil, sal.







•PREPARACIÓN•

Las berenjenas se limpian, se cortan longitudinalmente y se les hacen unos ligeros cortes en zigzag en la superficie. Se ponen sobre una placa de horno, se sazonan, se riegan con un chorro de aceite y se introducen en el horno, precalentado, a temperatura media durante 15 minutos.

Pasado este tiempo se les saca la carne, se pica y se reserva.

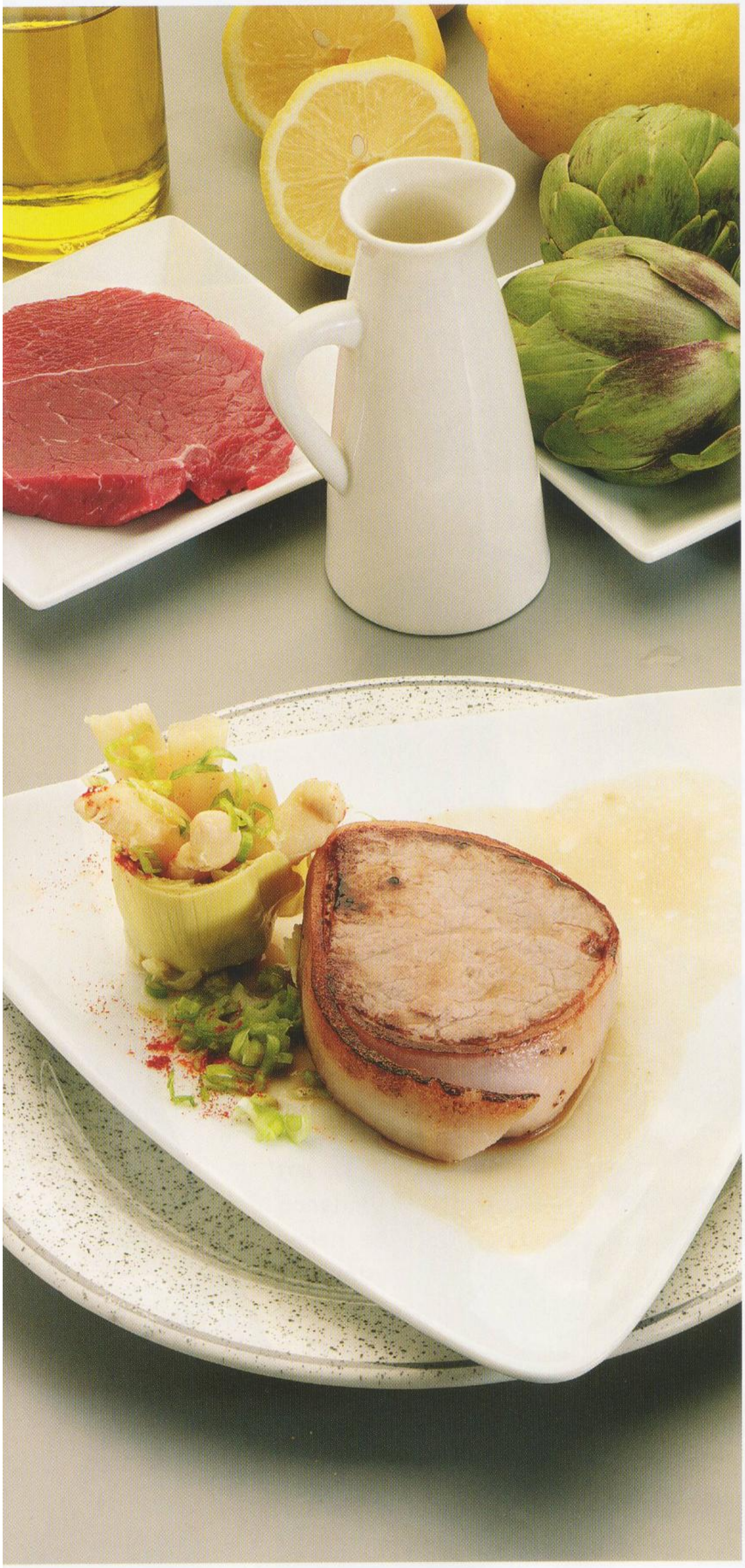
En una sartén con aceite se pocha la cebolla y se añaden las espinacas, la carne de las berenjenas y la miga de pan. Se incorporan dos yemas de huevo y se saltea todo brevemente.

Berenjenas rellenas con espinacas

Se rellenan las berenjenas y se cubren con salsa de tomate y con una capa de bechamel. Se introducen en el horno y se gratinan durante dos o tres minutos, hasta que queden doradas.

Se sirven en una fuente nada más sacarlas del horno.





Medallones de ternera

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de solomillo,

1 lata de espárragos,

1/2 vaso de jerez, 6 alcachofas,

1/2 limón, 1 vaso de vino blanco,

aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

Las alcachofas se cuecen en agua con sal. Se ahuecan para rellenarlas, se ponen en una cazuela con un chorrito de aceite y se meten en el horno a temperatura media durante 15 minutos.

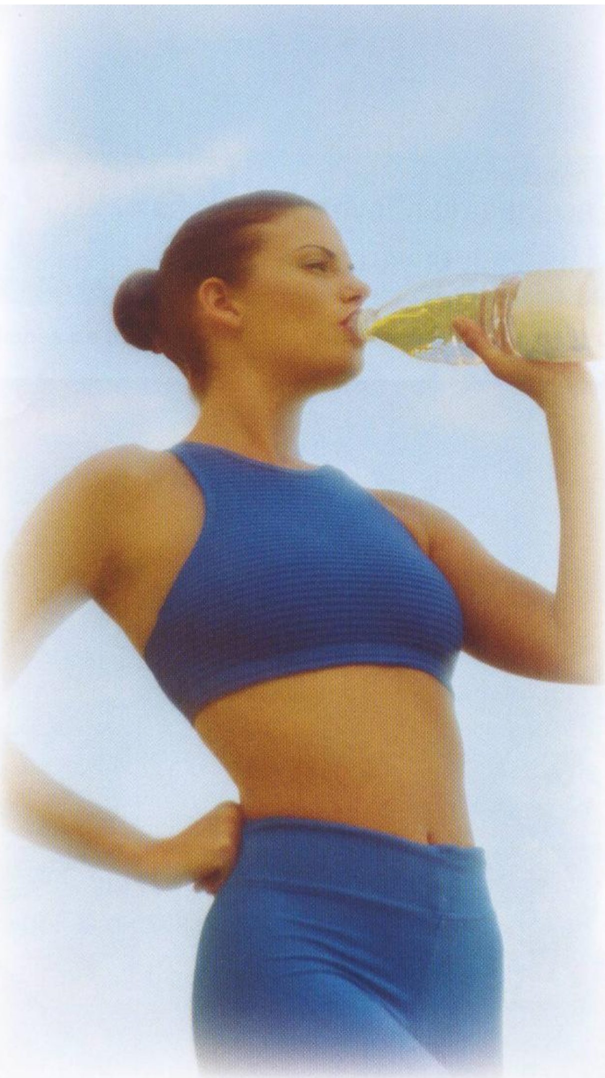
Los espárragos se cortan en trozos pequeños y se saltean en una sartén con un chorrito de aceite, reservando algunos para adornar. Se reservan al calor.

El solomillo se corta en seis medallones iguales. En una sartén con aceite se fríen los medallones cinco minutos por cada lado. Se salan, se tapan y se dejan cocer muy lentamente tres minutos más. Se sacan y se reservan al calor.

En la misma sartén, se vierten el vino blanco y el jerez. Se deja hervir durante tres minutos y, a continuación, se añade el zumo de limón. Se conserva al calor sin que hierva.

En una fuente se colocan los seis medallones y sobre cada uno de ellos, una alcachofa con los espárragos dentro. Los espárragos reservados se reparten por encima de los medallones, se bañan con la salsa, y se mete la fuente en el horno durante 10 minutos para que caliente bien.

Se sirve inmediatamente.



Menús para deportistas

Este apartado de menús va dirigido especialmente al grupo de población que realiza un deporte intensivo, aunque sea en breves períodos de tiempo. Por ejemplo, cualquiera de estos menús diseñados resulta ideal para mantener el entrenamiento que precisa un deporte de invierno como puede ser la temporada de esquí o la montaña, en la que los deportistas condensan su actividad en fines de semana intensivos.

Se deben utilizar estas comidas como preparación para el ejercicio y como método nutricional de recuperación. Esto no significa que deba ser nuestra alimentación cotidiana, vayamos o no a comenzar la actividad, sino que con una semana o los diez días previos al momento del esfuerzo será suficiente para preparar las reservas de nuestro organismo.

Asimismo, los días de rutina, en los que se realiza la preparación y entrenamiento cotidiano —tres o cuatro días a la semana en gimnasio o al aire libre— estos también pueden ser los menús escogidos para fijar el tono muscular y facilitar una rápida recuperación.

MENÚ 1 Ensalada de huevos y aceitunas [305 kcal] Merluza a la vasca [154 kcal]



Ensalada de huevos y aceitunas

Ensalada de huevos y aceitunas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

6 huevos,

2 latas de aceitunas,

1 pimiento morrón,

cebolla,

perejil, mayonesa.

•PREPARACIÓN•

Los huevos se cuecen en agua con sal y se dejan enfriar. Cuando estén templados, se pelan y se cortan a la mitad o en trozos y se colocan en una fuente o ensaladera.

La cebolla, el perejil y las aceitunas se pican —se reservan algunas aceitunas para adornar— y se mezclan con la mayonesa. Con esta mezcla se cubren los huevos.

La ensalada se adorna con las aceitunas reservadas y tiras de pimiento morrón.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los atletas necesitan incrementar el consumo de raciones de alimentos con proteínas para asegurar un adecuado restablecimiento y crecimiento de los músculos, en tamaño y en fuerza, por eso los huevos constituyen una excelente fuente de energía para deportistas.

Merluza a la vasca

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 rodajas gruesas de merluza,
3 pimientos rojos grandes,
1/2 kg de patatas, 1 limón,
1 cebolla mediana,
2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel,
perejil, aceite de oliva, sal.

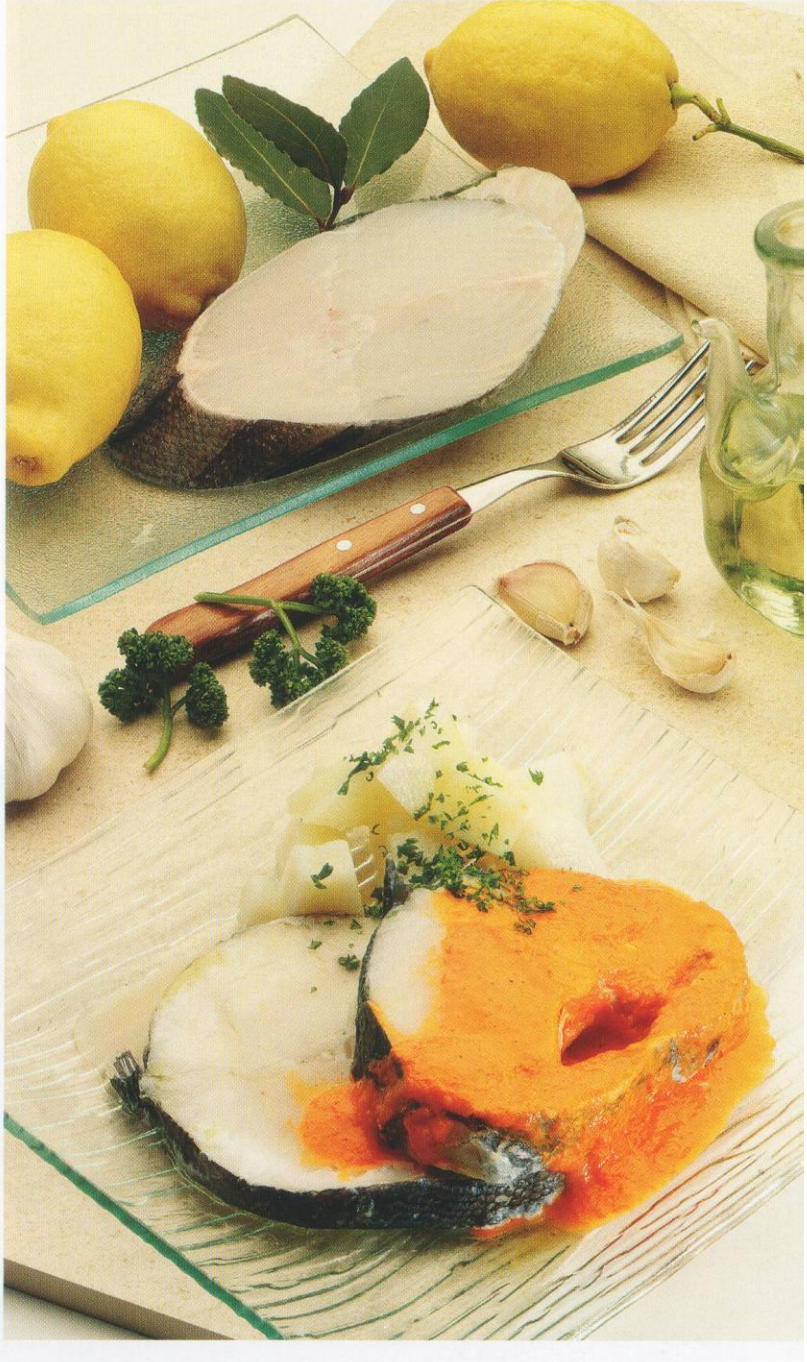
•PREPARACIÓN•

La merluza se limpia, se sazona con limón y se deja macerar durante media hora.

En una sartén con un poco de aceite se fríen la cebolla y los ajos picados. Cuando estén casi fritos, se añaden los pimientos cortados en cuadrados —en caso de no tener pimientos del tiempo, se pueden emplear en conserva— y la hoja de laurel, y se rehoga todo junto lentamente. Pasados unos minutos, se incorporan dos o tres cucharadas de agua y se sigue cociendo con el jugo que sueltan los pimientos hasta que la salsa espese como si fuera un puré —si queda muy seca, se puede agregar un poco más de agua—. Una vez en su punto, se pasa por el pasapurés y se reserva.

En una fuente refractaria, untada con aceite, se colocan las rodajas de merluza —deben quedar holgadas— y se sazonan de sal. Se introduce la fuente en el horno durante cinco minutos. Pasado este tiempo, se cubre el pescado con el puré que se tenía reservado y se introduce la fuente de nuevo en el horno durante 15 minutos. De vez en cuando se riega la merluza con la salsa, que ha de ser espesa.

Por último, se ponen a cocer las patatas, peladas, cortadas en cuadrados y sazonadas con sal, hasta que estén tiernas pero procurando que no se deshagan. Ya en su punto, se sirven las rodajas de merluza en una fuente, rodeadas de montoncitos de patatas salpicadas con perejil.



Merluza a la vasca

Garbanzos gratinados

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de garbanzos cocidos,
4 tomates maduros,
2 cebollas, 100 g de mozarella,
4 cucharadas
de aceite de oliva virgen,
1 hoja de laurel.

•PREPARACIÓN•

La cebolla se pica en juliana muy fina y el tomate se ralla. Se sofríe todo junto en una cazuela con un chorrito de aceite.

Cuando falte un poco para que la cebolla esté en su punto, se añade una hoja de laurel, se tapa y se deja reposar durante unos minutos.

Se unta una fuente para hornear con un poco de aceite y se colocan los garbanzos junto con el sofrito, mezclándolo todo muy bien. Se cubre con láminas de mozarrella y se mete la fuente en el horno —previamente calentado— a gratinar. Cuando esté en su punto se saca y se sirve.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las proteínas que aportan las legumbres a la dieta son muy compatibles con las del pescado por su distinto y complementario contenido en aminoácidos. Construir un puzzle proteico que reestructure los músculos después del sobreesfuerzo es la misión de un buen aporte de estos elementos esenciales.

Garbanzos gratinados



Carpa en filetes con salsa holandesa

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 carpa de 1 kg,
1/2 cebolla,
1 zanahoria,
250 g de champiñones,
salsa holandesa,
perejil,
papel de barba,
aceite de oliva,
sal.

•PREPARACIÓN•

La carpa se prepara en filetes, y se les quitan la piel y las espinas. Los desperdicios, la cebolla, la zanahoria y el perejil se ponen a cocer en medio litro de agua con sal durante 20 minutos para conseguir un caldo de pescado.

Los filetes se sazonan con sal fina y se colocan en una fuente de horno untado con un poco de aceite. Se mojan en un cuarto de litro de caldo de pescado y se tapa con papel de barba también untado con un poco de aceite. Se mete en el horno —previamente calentado— a temperatura fuerte durante 15 minutos.

Los champiñones se escurren de agua y se cortan en láminas.

Cuando el pescado esté en su punto se coloca en una fuente rodeado con los champiñones y cubierto con la salsa que soltó el propio pescado. Se acompaña con la salsa holandesa presentada en una salsera.

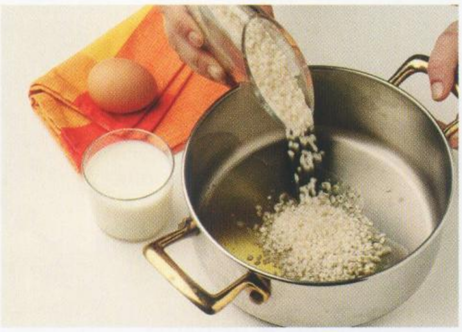


Carpa en filetes con salsa holandesa

MENÚ 3 Arroz con croquetas [506 kcal] Pollo con pasas [440 kcal]

paso a paso

Arroz con croquetas



INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

400 g de arroz,

2 cucharadas de harina,

1 diente de ajo,

150 g de carne picada,

pan molido,

1 cucharada de mantequilla,

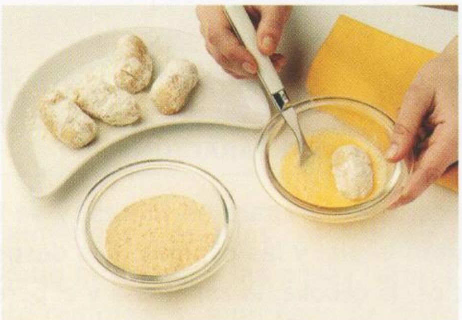
1/2 litro de leche,

perejil, 1 huevo,

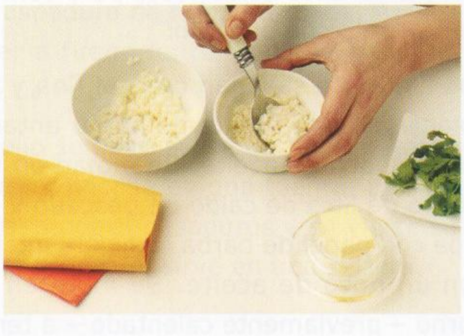
harina,

mayonesa,

aceite, sal.



•PREPARACIÓN•



Arroz con croquetas

Se prepara un arroz blanco. Mientras está cociendo se preparan unas croquetas con una bechamel espesa —con la mantequilla, la harina y la leche—, a la que se mezcla un picadillo de carne o simplemente huevo cocido.

Se forman las croquetas no muy grandes, se rebozan en un poco de harina, se pasan por huevo batido y pan. Se fríen en aceite bien caliente hasta que estén doradas. Se dejan escurrir sobre un papel absorbente de cocina.

Se pone el arroz en un molde untado con un poco de mantequilla y se desmolda en una fuente o plato redondo. Se ponen las croquetas encima y alrededor y se baña todo con una salsa de mayonesa suave.

Se adorna con un poco de perejil.





Pollo con pasas

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 pollo, 1 cebolla,
50 g de pasas de Corinto,
50 g de almendras,
1 vasito de vino blanco,
caldo, nuez moscada, arroz blanco,
harina, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo, una vez limpio, se parte en trozos, se sazona con sal y se pasa por un poco de harina —se sacude para que no tenga mucha—. Se ponen en una cazuela con aceite caliente y se fríen bien.

A continuación, se añade la cebolla picada y el vino blanco. Se deja cocer a fuego medio.

Las almendras, peladas, se añaden al guiso, lo mismo que las pasas, previamente remojadas, y un poco de caldo. Se rectifica de sal y se agrega un poco de raspadura de nuez moscada. Se deja cocer a fuego lento hasta que el pollo esté tierno.

El pollo se sirve sobre un lecho de arroz blanco colocado en una fuente. La salsa se pasa por el pasapurés y se vierte sobre el pollo o se sirve en una salsera.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las frutas desecadas son un complemento fundamental para el deportista, pues aportan hidratos de carbono a la dieta, proporcionan una gran cantidad de energía en un mínimo tamaño, y concentran multitud de vitaminas y minerales esenciales y fibra en abundancia.

Pasta con alubias

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de pasta,

200 g de guisantes,

1 cebolla,

1/4 kg de zanahorias,

100 g de champiñones,

laurel, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

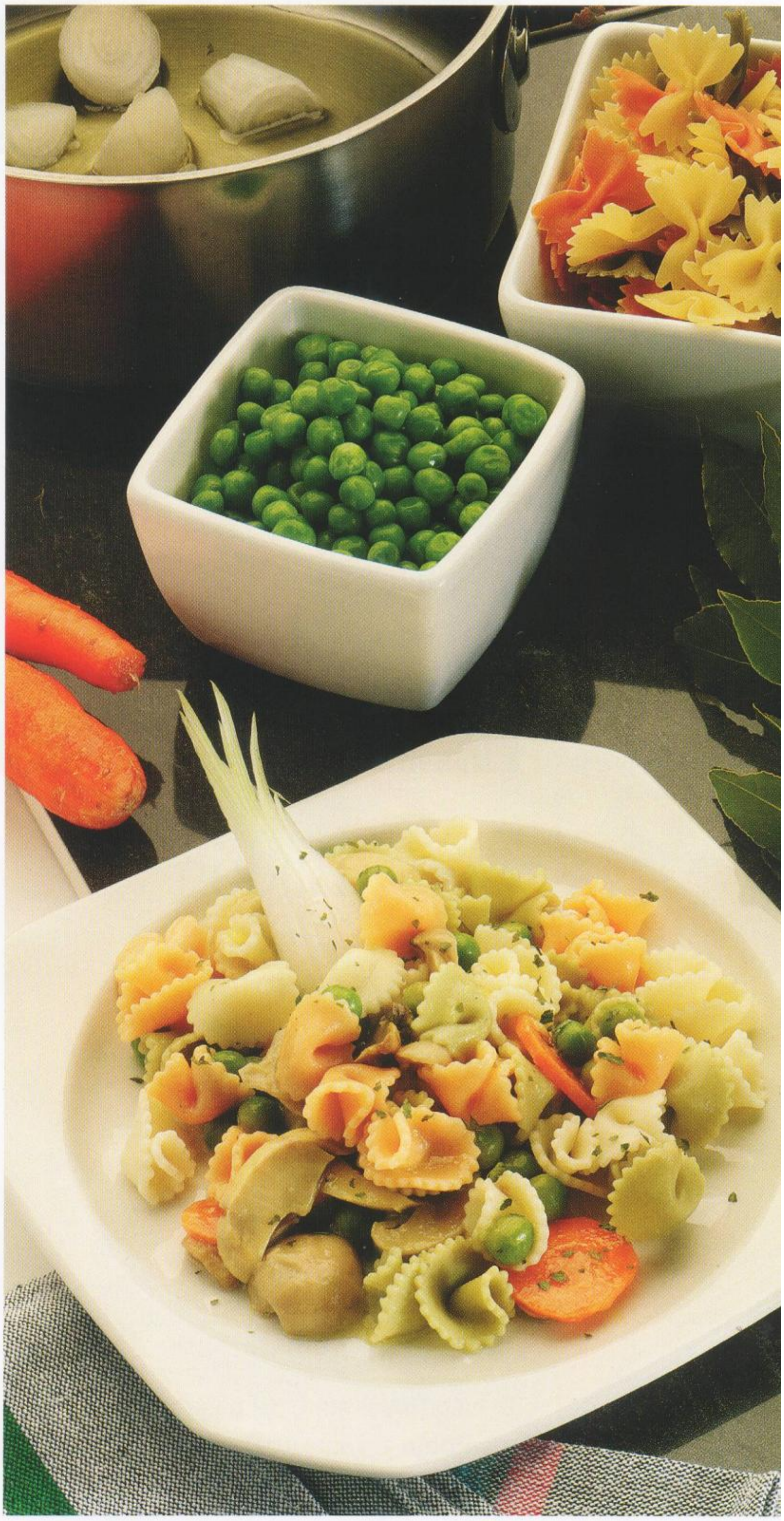
En una cazuela con aceite se pone a freír la cebolla picada muy fina. Cuando empiece a dorarse se le añaden las zanahorias peladas o raspadas y partidas en rodajas finas. Se rehogan todo muy bien y se añaden los guisantes. Se vierte un litro aproximadamente de agua caliente, se le pone sal, una hoja de laurel y se deja cocer despacio. Cuando las zanahorias estén tiernas se incorporan los champiñones picados y las pasta.

Se continúa la cocción hasta que la pasta esté en su punto. Se sirve bien caliente.

EL CONSEJO

Cocer la pasta

La pasta debe cocerse en abundante agua con sal gorda —mejor marina— y un poco de aceite. La mejor proporción es un litro de agua, una cucharada sopera de aceite y 10 gramos de sal por cada 100 gramos de pasta.



Pasta con alubias



Lacón
con grelos

Lacón con grelos

INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS

1 lacón de 1 kg,

1 kg de patatas,

1/2 kg de grelos,

4 chorizos.

•PREPARACIÓN•

El lacón se limpia, se pasa por una llama y se deja a remojo en agua fría durante una noche.

El lacón, remojado y bien lavado, se pone a cocer en tres litros de agua; al cabo de dos horas de cocción, se añaden los chorizos enteros y los grelos bien limpios y se deja cocer durante otra hora. Transcurrido este tiempo, se incorporan las patatas peladas y enteras y se deja cocer durante una hora más.

Terminada la cocción, se sirven las patatas con los grelos en una fuente y el lacón con los chorizos troceados en otra.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Un trozo de 100 gramos de lacón tiene 155 calorías. Es rico en potasio (370 mg) y fósforo (230 mg). Aporta vitamina B_{12} y ácido fólico, esencial para la prevención de anemias.

MENÚ 5 Patatas rebozadas y almejas [291 kcal] Filetes de lenguado rizados [218 kcal]



Patatas rebozadas y almejas

Patatas rebozadas y almejas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1/2 kg de patatas,
1/4 kg de almejas,
1 pimiento, 1 huevo,
1 cebolla, 2 dientes de ajo,
harina, perejil, vino blanco,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Las patatas se pelan y se cortan en rodajas. Se adoban con uno de los ajos muy picado y un poco de sal. Se rebozan en harina y huevo batido, y se fríen en abundante aceite caliente. Se sacan y se colocan en una fuente de horno, dejando en el centro un hueco para colocar las almejas.

Las almejas se lavan varias veces en agua y, bien limpias, se ponen a cocer con un poquito de agua para que se abran, se les quitan las cáscaras y se reserva un poco del caldo de cocción. Las almejas se ponen en el centro de la fuente con las patatas alrededor.

En una sartén con un poco de aceite se fríe la cebolla picada, un ajo y un pellizco de perejil. Una vez frito, se la añade una cucharada de harina, un poco de vino blanco y el caldo de las almejas —colado—. Se pasa la salsa por el pasapurés y se vierte sobre las patatas y las almejas. Se deja cocer 10 minutos y se sirve en la misma fuente, adornando con tiras de pimientos.



Filetes de lenguado rizados

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 lenguados,

2 huevos,

1 lata de tomate,

pan molido,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

Los lenguados se limpian, se les sacan los filetes y se les quita la piel. Se sazonan con sal fina, se pasan por huevo batido y pan rallado —muy fino—. Cuando estén todos rebozados, se enrollan individualmente y se sujetan con un palillo.

Se fríen en aceite bien caliente. Cuando estén dorados se colocan en una fuente y se sirven después de quitarles el palillo, adornados, si se desea, con ramas de perejil.

Se calienta la salsa de tomate y se sirve en una salsera aparte.

EL TRUCO

Comprar lenguado

Se reconoce que es fresco si tiene la cara inferior muy blanca, sus branquias muy coloreadas y, sobre todo, cuando su piel es muy adherente.

Brécol con bechamel

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

800 g de brécol,

1 cebolla,

2 cucharadas de harina,

3 cucharadas de aceite de oliva,

1,5 tazas de leche,

2 cucharadas de queso emmental,

pimienta molida,

sal.

•PREPARACIÓN•

Se separa el brécol en ramitos, se lava y se pone en una cacerola cubierto con agua. Se agrega un poco de sal y se cuece a fuego suave hasta que esté al dente. Se saca y se deja escurrir sobre un colador. Cuando esté bien escurrido se pone en una fuente alargada de servir.

Mientras que se cuece el brécol, se calienta un poco de aceite en un cazo y se rehoga la cebolla hasta que esté transparente. Se incorpora la harina, se le da unas vueltas rápidas y se añade la leche, poco a poco, sin dejar de mover hasta que se ligue. Se salpimienta, se agrega el queso y cuando se derrita, se cubre el brécol y se sirve enseguida.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las verduras guisadas con salsas o cremas aportan pocas calorías, pero un gran sustento vitamínico y mineral, por el cual los alimentos con los que se acompañan se asimilan mucho mejor. Un buen ejemplo es como la vitamina C aportada por el brécol estimula la asimilación del hierro y el calcio que encontramos en el bonito.



Brécol con bechamel

Bonito del Norte mechado

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 kg de bonito de la cola,
1 loncha delgada de jamón,
1 cebolla, 2 pimientos de lata,
1 chorro de vino blanco,
aceitunas rellenas, ajo,
perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Se le quita la piel al bonito. En la aguja de mechar se van colocando tiras de jamón que se introducen por diversas partes del bonito. Se hace lo mismo con los pimientos cortados en tiras. Con la punta de un cuchillo se hacen unos agujeros en distintas partes y se ponen, en cada uno, las aceitunas.

Ya bien relleno, se sazona de ajo machacado en el mortero y sal. Se coloca en una cazuela sobre unas rodajas de cebolla y alrededor se colocan trozos de cebolla con ajo y perejil picado. Se vierte por encima aceite hirviendo y el vino blanco. Se tapa y se pone a cocer lentamente hasta que esté en su punto —una hora aproximadamente—. De vez en cuando se riega con su misma salsa para que esté bien jugoso.

Ya en su punto se deja enfriar. Cuando esté frío se corta en rodajas y se colocan estas en una fuente de servir. La salsa se pasa por el pasapurés y se vierte, bien caliente, por encima del bonito. Sin más se sirve.









Ensalada de patatas y jamón serrano

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 patatas medianas,

tacos de jamón,

1 huevo duro, 1 diente ajo, perejil,

aceite de oliva, vinagre.

•PREPARACIÓN•

Ensalada de patatas y jamón serrano

Se hierven las patatas enteras sin pelar en agua con un poco de sal durante 20 minutos. Se dejan enfriar, se pelan y se cortan en láminas de medio centímetro de grosor.

En un cazo con agua y sal se pone a cocer un huevo; y cuando esté listo se introduce en agua con hielo para que se enfríe.

Las patatas se colocan en una bandeja y se espolvorean con los tacos de jamón y el huevo rallado.

Se prepara una vinagreta con ajo y perejil —previamente mojados en el mortero—, tres cucharadas de vinagre y seis de aceite. Y con este preparado se aliña la ensalada.

Se deja reposar en la nevera durante media hora antes de servir.



Conejo con guarnición de arroz blanco

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 conejo grande, 1 cebolla,
2 dientes de ajo,
1 pimiento morrón,
1/2 kg de arroz,
1 cucharada de harina,
1/2 vaso de vino blanco,
1/2 hoja de laurel,
perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El conejo, después de limpio y serenado, se corta en trozos pequeños y se sazona con ajo machacado en el mortero, y se deja reposar durante media hora. Se pone en una cazuela con aceite y se rehoga hasta que esté dorado. En este punto, se agregan la cebolla picada, un trozo no muy grande de laurel, dos o tres ramas de perejil con un diente de ajo machacado en el mortero y desleído con el vino y la cucharada de harina; se remueve, se le ponen dos tacitas de agua, se tapa y se deja cocer hasta que esté tierno.

EL CONSEJO

Propiedades de la carne de conejo

Es una carne rica en hierro y fósforo y contiene importantes cantidades de magnesio y potasio. Destaca, también, su aporte de vitaminas del grupo B.



Conejo con guarnición de arroz blanco

MENÚ 8 Tortilla de champiñones [160 kcal] Filetes empanados a la bechamel [423 kcal]



Tortilla de champiñones

Tortilla de champiñones

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 huevos,

50 g de jamón,

2 latas de champiñones,

perejil, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Si el jamón está muy salado se pone a desalar.

Se escurre muy bien el líquido de los champiñones y se cortan en láminas finas. Se echan en una sartén con tres cucharadas de aceite de oliva y se rehogan durante unos minutos sin parar de remover. Se añade el jamón cortado en taquitos y el perejil muy fino. Se fríe todo durante unos minutos y, a continuación, se escurre la grasa y se reserva en un plato.

Los huevos se baten bien, se sazonan con un poquito de sal y se incorporan los champiñones con el jamón.

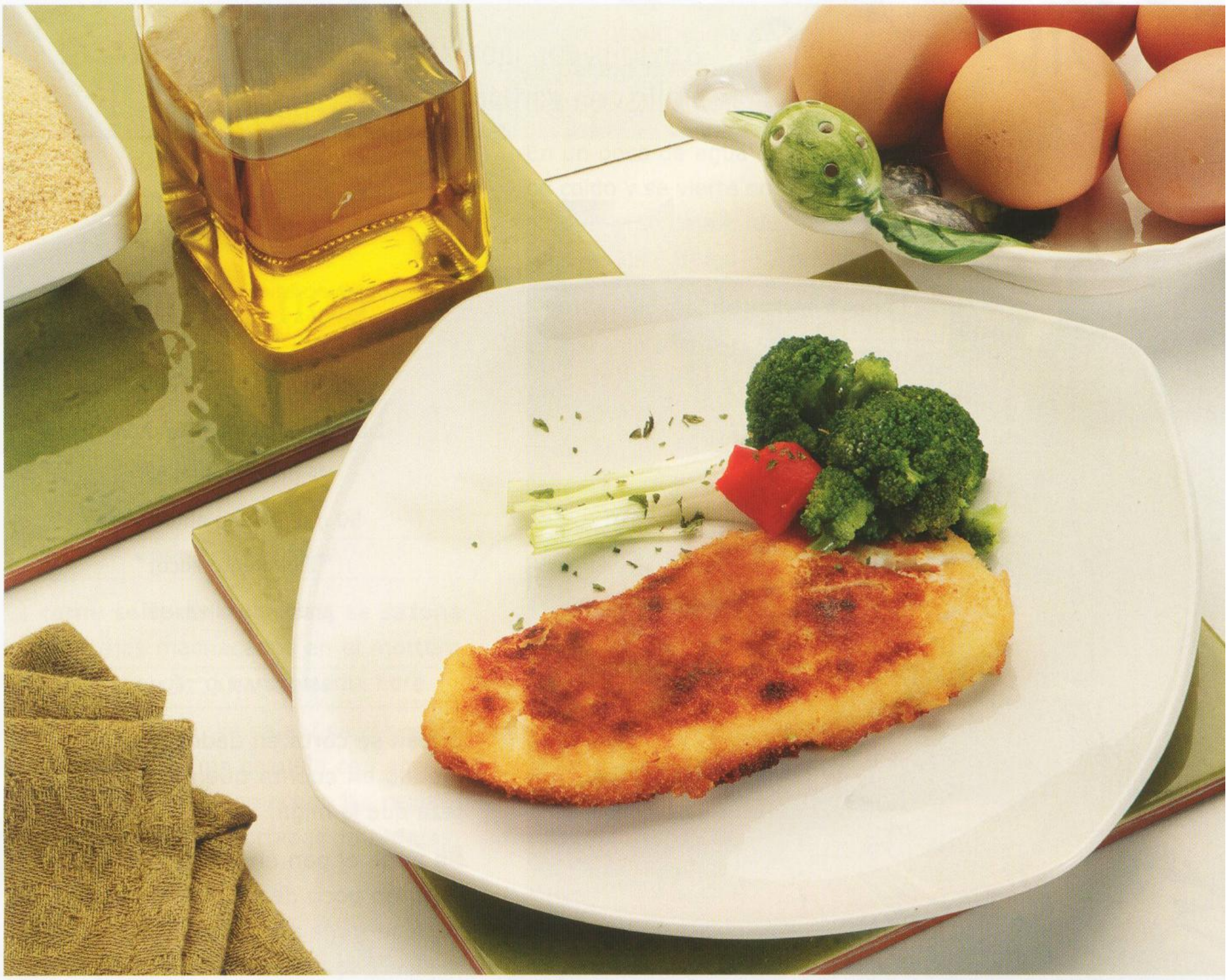
En una sartén se pone un poco de aceite. Cuando esté caliente, se vierte la mezcla y se cuaja la tortilla por ambos lados, al gusto.

Se sirve inmediatamente.

EL CONSEJO

Tamaño de la sartén

Para una tortilla de seis huevos lo mejor es utilizar una sartén de 24 centímetros de diámetro.



Filetes empanados a la bechamel

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

6 filetes grandes,

2 cucharadas de harina, 2 huevos,

50 g de mantequilla,

1/2 litro de leche, pan molido,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

Los filetes, finos y limpios, se sazonan con sal fina y se reservan.

Se prepara una bechamel suave con la mantequilla, la harina y la leche.

Cuando la bechamel esté en su punto, se rebozan en ella los filetes. Después, se pasan por los huevos bien batidos y el pan molido.

Se fríen en abundante aceite caliente. Nada más freírlos se sirven.





Raviolis con jamón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 barra de pan de varios días,
2 dientes de ajo,
50 g de tocino ahumado,
1 pimiento seco,
aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pan se corta en dados pequeños, teniendo en cuenta que es mejor la corteza que la miga.

Se pone el pan en un paño blanco y se echa un poco de agua, procurando que todo se moje por igual. Se sala, se envuelve y se reserva durante tres horas.

En una sartén con un chorrito de aceite se fríen los ajos cortados en láminas; cuando estén dorados, se sacan y se añaden las migas de pan reservadas, removiéndolas sin parar. Pasados ocho minutos, se agrega el tocino y el pimiento, cortados ambos en cuadraditos; se rehoga todo junto durante cinco minutos y se sirve bien caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Si es posible, debemos escoger la pasta y el arroz en su versión integral ya que la propia fibra de estos alimentos completos es capaz de regular la velocidad de absorción de los azúcares y el tiempo que nos mantendremos saciados y con energía será mayor.

Pollo con garbanzos

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1 pollo,

150 g de garbanzos cocidos,

125 g de tocino ahumado,

1 lata de champiñones,

1 copa de coñac,

1/4 litro de vino tinto,

tomillo en polvo, pimienta,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pollo se limpia bien, se corta en trozos y se sazona con tomillo, sal y pimienta.

En una cazuela con un poco de aceite se fríe el tocino partido en trocitos; a continuación, se añaden los trozos de pollo y se rehogan hasta que queden bien dorados. Se rocía con coñac y se deja que vaya pasando a fuego lento.

En una sartén se calienta un poco de aceite y se rehogan los garbanzos cocidos junto con un ajo picado y los champiñones cortados en láminas. Se mezcla todo bien para que se integren los sabores y se incorpora el vino. Después se vierte la mezcla sobre el pollo. Se deja cocer a fuego lento hasta que esté tierno, durante una hora aproximadamente.

Se sirve en una fuente calentada previamente; se colocan los trozos de pollo en el centro y se rodean con los garbanzos y champiñones. Se baña todo con la salsa.



Pollo con garbanzos

Migas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 barra de pan de varios días,

2 dientes de ajo,

50 g de tocino ahumado,

1 pimiento seco,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

El pan se corta en dados pequeños, teniendo en cuenta que es mejor la corteza que la miga.

Se pone el pan en un paño blanco y se echa un poco de agua, procurando que todo se moje por igual. Se sala, se envuelve y se reserva durante tres horas.

En una sartén con un chorrito de aceite se fríen los ajos cortados en láminas; cuando estén dorados, se sacan y se añaden las migas de pan reservadas, removiéndolas sin parar. Pasados ocho minutos, se agrega el tocino y el pimiento, cortados ambos en cuadraditos; se rehoga todo junto durante cinco minutos y se sirve bien caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Los hidratos de carbono complejos son los que se absorben lentamente y proporcionan una energía constante. Los podemos encontrar en alimentos como las pastas, arroces, panes, etc.





Raya con salsa de hígado

Raya con salsa de hígado

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 raya de 1,5 kg,

2 cebollas,

1 diente de ajo,

avellanas tostadas,

vino blanco, laurel,

perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El pescado se lava con abundante agua fría, se le quita la piel, se corta en trozos regulares y se reserva su hígado; se pone en una cacerola junto con una rama de perejil, media hoja de laurel, una cebolla cortada en trozos grandes y sal. Se cubre todo con agua fría y se pone a cocer a fuego lento hasta que comience a hervir el agua. Luego, se retira y se deja enfriar el pescado dentro del caldo. Una vez cocido, se coloca en una fuente y se reserva.

En el mortero se machacan el hígado de la raya junto con unas avellanas tostadas y se deslíe todo con un chorro de vino blanco.

En una sartén con un poco de aceite caliente se fríen muy despacio la cebolla restante y el ajo, finamente picados. En el momento en que comiencen a dorar, se incorpora la mezcla anterior, se sazona con un poco de sal y se deja cocer todo durante unos minutos. Cuando la salsa esté en su punto, se pasa por el pasapurés y se vierte sobre el pescado, sirviéndose a continuación.

La salsa de hígado también puede presentarse en una salsera aparte.

Ensalada de patatas y salmón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g de patatas,
1 pepino,
2 remolachas cocidas,
2 huevos duros,
50 g de salmón ahumado,
aceite de oliva, sal,
vinagre, agua.

•PREPARACIÓN•

Las patatas se lavan y se cuecen en agua durante 20 minutos. Después, se enfrían, se pelan y se cortan en lonchas. Se reservan.

El pepino se pela, se corta en tiras y se cubre con él el fondo de una fuente.

La remolacha se corta en lonchas y se escurre muy bien. A continuación, se coloca encima del pepino, y sobre este las patatas reservadas.

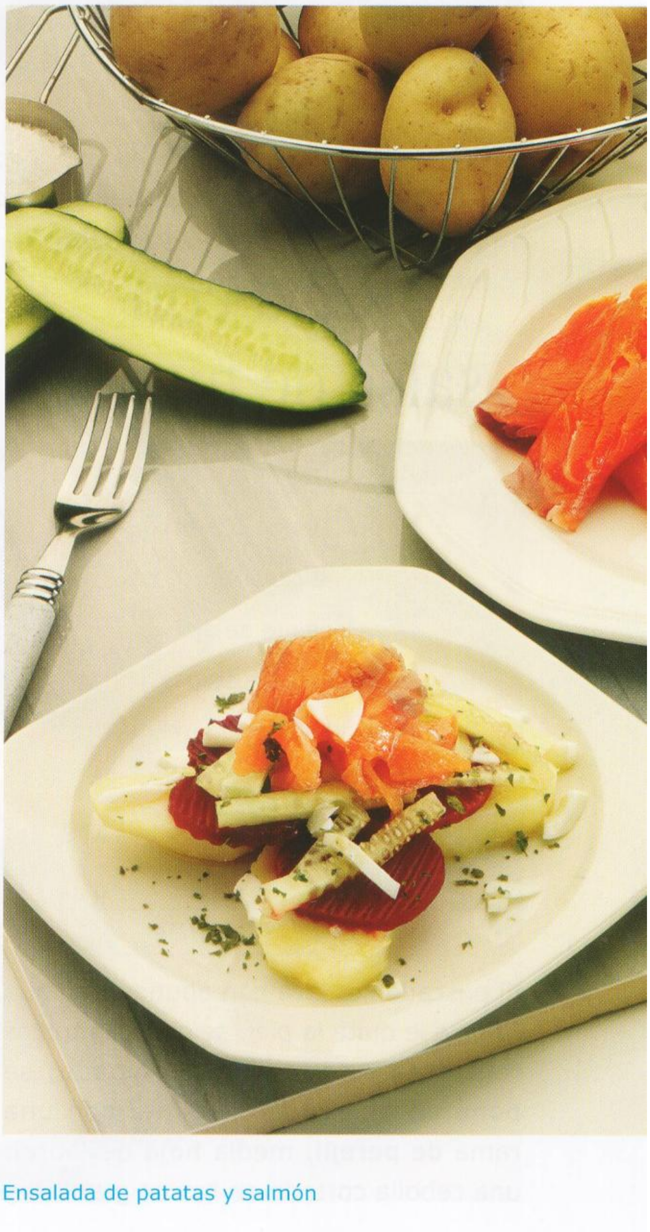
Por último, se adorna con el salmón en rollitos y el huevo picado. Se aliña todo con aceite, vinagre y sal, y se sirve inmediatamente.

EL TRUCO

Conservar el salmón ahumado

Para guardar el salmón ahumado una vez abierto el envase, hay que envolverlo en papel de plata y meterlo en la nevera. Solamente se conserva en perfecto estado durante 3 días.

Antes de servirlo y para que esté más tierno, lo mejor es abrir el envase que lo contiene al menos una hora antes de ser consumido.



Ensalada de patatas y salmón

Rabo de buey a la hortelana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de rabo de buey,

6 zanahorias, 1 cubito de caldo,

1 vaso de vino blanco,

24 cebollitas, 3 dientes de ajo,

1 rama de perejil,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se corta en trozos, se sazona con dos ajos machacados en el mortero y se deja reposar durante media hora.

Pasado el tiempo, se sala y se rehoga a fuego fuerte en una cazuela con aceite. Cuando esté dorado se echan las cebollitas y las zanahorias cortadas en rodajas; se dora todo ello y se añade un ajo con el perejil machacado en el mortero y desleído con el vino blanco.

En un poco de agua se deshace el cubito de caldo y se vierte en el guiso, se tapa la cazuela y se deja a fuego lento hasta que la carne esté tierna —unas dos horas.

Ya en su punto, se ponen todos los trozos en una fuente y se vierte por encima la salsa colada. A un lado de la fuente, se ponen las cebollitas y al otro lado las rodajas de zanahoria. Se sirve bien caliente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Cada tipo de carne, ya sea procedente de pescado, moluscos, ternera, cerdo, aves, etc., aporta distintos aminoácidos para la correcta construcción de proteínas. La variedad de alimentos y su procedencia es crucial para evitar la carencia de materiales de construcción esencial.



Rabo de buey a la hortelana

Empanadillas de tomate

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

150 g de masa para empanadillas,
1/2 kg de tomate, 50 g de jamón,
1 huevo cocido, 1 cebolla,
2 cucharadas de vino blanco,
aceite, sal.

•PREPARACIÓN•

La cebolla se pela, se pica menuda y se fríe en una sartén con un chorro de aceite caliente. Cuando empiece a dorar se agrega el tomate pelado y picado en dados y se deja cocer a fuego lento hasta conseguir una salsa muy espesa.

Se pasa entonces por el pasapurés y se pone de nuevo en la sartén para cocerla unos minutos más. Pasado este tiempo, se agrega el jamón y el huevo cocido partidos menudos. Se rectifica el punto de sal y cuando esté lo suficientemente espesa se retira del fuego dejándola enfriar.

La masa ya reposada se extiende sobre una superficie de trabajo con el rollo —ambos enharinados— hasta dejarla lo más fina posible. Entonces, con un vaso o molde apropiado, se cortan círculos de masa, colocando en el centro de cada uno una cucharadita del relleno.

Por último, se doblan por la mitad y se pegan los bordes con un tenedor, antes de freírlas en una sartén con aceite caliente. Ya doradas, se retira el exceso de aceite, pasándolas a una fuente para servirlas bien calientes.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

El ejercicio físico, por el propio aumento de la frecuencia respiratoria y el consumo de oxígeno, genera una combustión y por tanto unos residuos, llamados radicales libres, que añadidos a otros factores son responsables del envejecimiento. Los antioxidantes que aportan las verduras de colores intensos como el tomate son capaces de neutralizar el exceso de estos radicales.



Empanadillas de tomate



Ternera asada con puré de patata

INGREDIENTES

1 kg de ternera en una pieza,

1/2 kg de patatas, 2 ajos,

2 cebollas,

mantequilla,

vino blanco,

leche desnatada,

harina,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

La carne se limpia de nervios, se sazona con ajo y sal y se reboza con harina; luego, se pasa a una cazuela con aceite bien caliente y se rehoga; se añaden las cebollas cortadas en trozos y un chorro de vino blanco, y se deja cocer durante una hora, dándole vueltas de vez en cuando para que la carne se ase uniformemente.

Las patatas se pelan y se cuecen en agua hirviendo; después, se pasan por el pasapurés y se trabajan en el fuego con una cucharada de mantequilla y un buen chorro de leche.

Cuando la carne esté bien asada, se corta en rodajas, que se van colocando en una fuente; se riegan con la salsa —tras pasarla por el pasapurés— y se adornan con el puré de patatas puesto en una manga pastelera con boquilla rizada.

EL TRUCO

Puré de patata

Para darle más sabor al puré de patata se le puede echar una yema de huevo una vez frío y recalentarlo.

Pudin vegetal

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

1/2 kg de patatas,

1/2 kg de zanahorias,

4 huevos,

1 manojo de espinacas,

4 cucharadas de leche,

aceite, sal.

PARA LA SALSA

1/2 kg de tomate,

1 cucharada de harina,

1 cucharada de alcaparras,

1/4 litro de leche,

1/2 cucharada de mantequilla,

aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

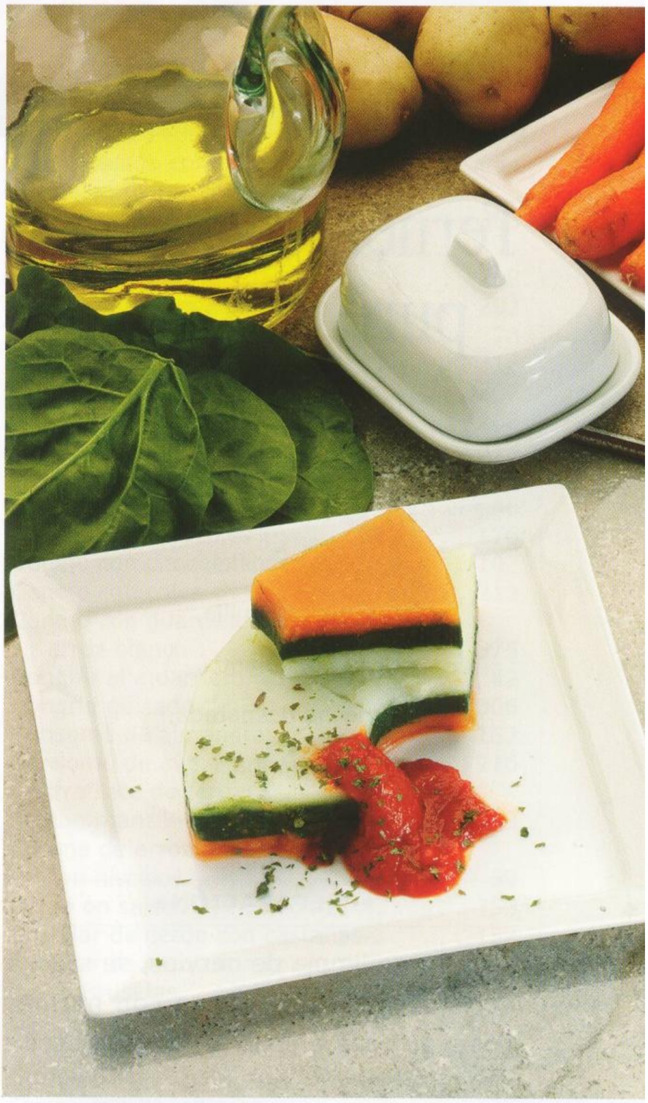
Se prepara un fino puré de patata, al que se le añaden cuatro cucharadas de leche y una cucharada de mantequilla, y se reserva.

Se cuecen las espinacas en agua con sal durante 15 minutos y, tras escurrirlas bien, se pasan por el pasapurés; se agrega una cucharada de aceite, se remueve y se reserva.

Las zanahorias se hierven en agua con sal y, cuando estén tiernas, se escurren y se trituran. Al puré se le incorpora una cucharada de mantequilla, se trabaja en el fuego y se reserva.

Se baten los huevos y se añade un poco a cada uno de los purés. Se prepara un molde y se pone en el fondo el puré de zanahorias, después se extiende una capa del puré de espinacas y, por último, el puré de patata. Se deja reposar durante un par de horas para que cuajen bien los ingredientes.

Se sirve en una fuente acompañando con salsa de tomate o bechamel y una cucharada de alcaparras.



Pudin vegetal

Filetes de ternera con tallarines

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

8 filetes de ternera,
10 cucharadas de leche,
4 cucharadas de vino blanco seco,
4 cucharaditas de perejil fresco picado, 250 g de tallarines,
harina,
aceite de oliva,
sal, pimienta.

•PREPARACIÓN•

En una cacerola con agua, sal y un chorro de aceite, se ponen los tallarines a cocer durante 15 minutos. Cuando estén al dente, se escurren y se reservan.

En un plato se pone la harina y se mezcla con un poco de sal y la pimienta —al gusto—. Se reboza la carne y se fríe ligeramente en una sartén con aceite bien caliente.

Cuando esté suavemente dorada, se saca, se pasa a una cacerola y se añaden un par de cucharadas del aceite de fritura. Se agregan un par de cucharadas de harina, la leche, el vino blanco y el perejil. Se tapa y se continúa la cocción a fuego lento durante 15 minutos. Se remueve de vez en cuando, para evitar que se pegue.

Una vez que la carne esté en su punto, se pone en una fuente de servir. Se colocan a un lado los tallarines y se cubre todo con la salsa de la carne.

Filetes de ternera con tallarines



MENÚ 14

Ensalada de invierno [402 kcal]
Mero con guisantes [298 kcal]

Ensalada de invierno

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 patatas,
2 cebollas, cardo en conserva, 1 taza grande de alubias blancas cocidas,
5 lonchas de beicon en trozos,
1 ajo, 2 huevos cocidos,
2 tomates rojos,
1 cucharada de azúcar,
1 cucharada de harina tostada, cominos,
orégano, romero, perifollo,
aceite de oliva, sal, vino blanco.

•PREPARACIÓN•

Las patatas y las cebollas peladas se cuecen en agua con sal, una cucharada de orégano y otra de romero. Una vez cocidas, se dejan enfriar y se cortan.

Se escaldan los tomates en agua caliente con una cucharada de azúcar, sal y tres cominos, durante siete minutos. Después, se pelan y se cortan en seis trozos.

Se saltean el beicon, el ajo y el perifollo durante cinco minutos. Se agrega una cucharada de harina tostada, dos yemas de huevo cocido, las claras en trocitos y el vino blanco. Se mezcla, se vierte el agua del cardo y se rectifica de sal. Se añaden las alubias blancas y se cuecen durante ocho minutos.

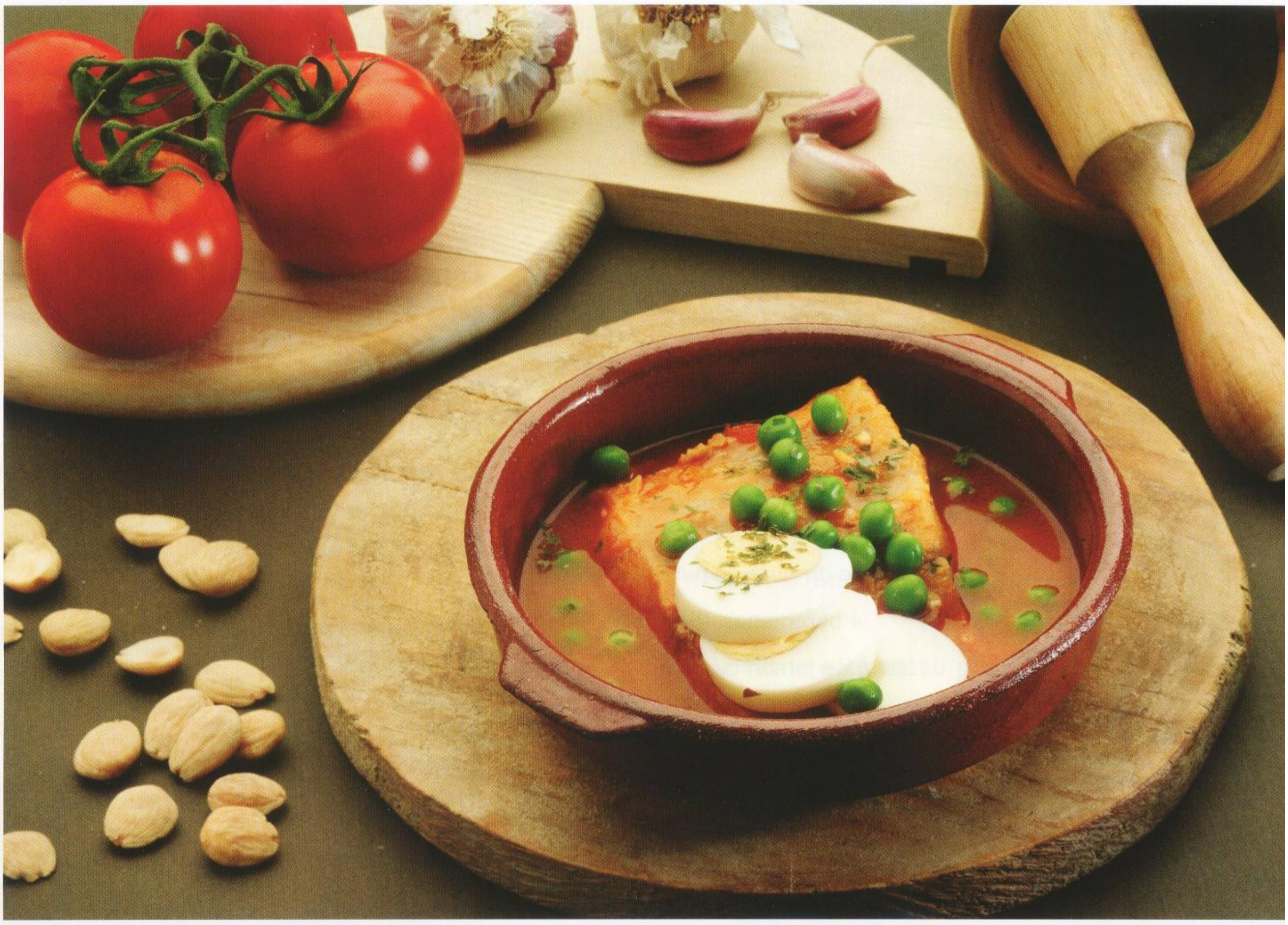
A continuación, se añaden con cuidado las cebollas, los tomates, el cardo cortado y las patatas. Se cuece a fuego lento hasta que todos los ingredientes estén calientes, y se sirve en una fuente.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las ensaladas con ingredientes que se agregan templados o calientes proporcionan mayor saciedad, mejor tono muscular y un nivel energético más estable, evitando los bajones de energía durante la actividad deportiva.



Ensalada de invierno



Mero con guisantes

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

3/4 kg de mero,

200 g de guisantes, 1 cebolla,

2 tomates, 3 huevos duros,

2 dientes de ajo,

50 g de almendras, perejil, harina,

vino blanco, aceite de oliva, sal.

•PREPARACIÓN•

El mero se limpia de piel y espinas, se parte en filetes y se sazona con sal; luego, se reboza con harina, se fríe y se pasa a una cazuela.

En el aceite de freír el pescado se echa la cebolla picada fina; cuando empiece a dorar, se añaden los ajos y el perejil, ambos picados, y los tomates pelados, sin pepitas y troceados; se deja sofreír lentamente.

Las almendras se machacan en el mortero con un poco de sal gorda, se deslíen con un chorro de vino blanco y se añaden a la salsa. Se incorporan también los guisantes y se deja cocer todo durante 10 minutos.

Este preparado se vierte sobre el mero y se incorporan los huevos cocidos cortados en rodajas. Se pone al fuego y se deja cocer muy lentamente durante 20 minutos. Se sirve caliente en la misma cazuela. Si se desea, puede adornarse con tiras de pimientos.

MENÚ 15

Berenjenas con puré de patata y jamón [421 kcal]
Costillas de cordero con alubias blancas [423 kcal]

Berenjenas con puré de patata y jamón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 paquete de puré de patata,
4 berenjenas,
100 g de jamón curado,
200 g de tomate frito,
2 pimientos rojos,
1/4 litro de leche,
25 g de mantequilla,
50 g de queso rallado,
harina, aceite de oliva,
sal, pimienta.

•PREPARACIÓN•

Las berenjenas se pelan y se cortan en rodajas, se dejan en agua con sal durante una hora para que desprendan el ácido, se lavan, se secan y se pasan por un poco de harina. Se fríen en un poco de aceite hasta que estén doradas.

El jamón y los pimientos se cortan en dados. En una sartén con un poco de aceite se fríen los pimientos. Cuando estén tiernos, se añade el jamón y el tomate frito. Se deja cocer, lentamente, durante unos minutos.

Se prepara el puré con dos vasos de agua, la leche, la mantequilla y una cucharadita de sal. Se reserva.

En una bandeja de horno se pone una capa de puré de patata; encima unas rodajas de berenjena. Luego el jamón con los pimientos y por último, más puré de patata.

Se espolvorea todo con queso y se mete en el horno —previamente calentado— a gratinar durante unos minutos.



Berenjenas con puré de patata y jamón

Costillas de cordero con alubias blancas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de costillas de cordero,

1/2 kg de alubias,

1/2 cebolla,

12 cebollitas,

1/2 cucharada de pimentón,

4 dientes de ajo,

1 vaso de vino blanco,

1 rama de perejil,

aceite de oliva,

sal.

•PREPARACIÓN•

Se dejan las alubias en remojo durante la noche anterior.

En una cazuela se ponen las alubias con media cebolla, un diente de ajo, un chorro de aceite, perejil y un poco de sal; se cubren con agua y se dejan cocer hasta que estén tiernas.

En otro recipiente, con un chorrito de aceite, se ponen las costillas troceadas y se rehogan; cuando ya estén bien doradas, se añaden las cebollitas, el pimentón y los ajos machacados en el mortero y desleídos con el vino blanco; se tapan y se dejan cocer hasta que las costillas estén tiernas.

Se sirve una ración de las alubias blancas cocidas en cada plata, y, sobre estas, se colocan las costillas correspondientes a cada comensal, bien regadas con toda su salsa.

•COMENTARIO NUTRICIONAL•

Las legumbres son un auténtico cóctel nutricional de cara al esfuerzo físico. En su composición encontramos grandes cantidades de hidratos de carbono de absorción lenta, proteínas de calidad y hierro de origen vegetal, que aunque se absorbe en menor medida, favorece la nutrición de la sangre.

Costillas de cordero con alubias blancas



ÍNDICE DE RECETAS

Fe de erratas:
Pág. 65: aparece "Mero con setas" en lugar de "Babilla de ternera al horno".
Pág. 299: debería poner "Menú 4", no "Menú 3".

ÍNDICE DE MENÚS

Menús para una tensión arterial saludable ....(57-82)

Menú 1
Puré de coliflor
Corona de arroz al azafrán con níscalos

Menú 2
Menestra a la bilbaína
Sardinas a la jardinera

Menú 3
Arroz con repollo
Bacalao a la cazuela

Menú 4
Sopa de lechuga
Babilla de ternera al horno

Menú 5
Patatas con cebolla
Mero con setas

Menú 6
Menestra de arroz
Albóndigas de carne con verduras asadas en parrilla

Menú 7
Calabacines con tomate
Pollo con champiñones y cebollitas

Menú 8
Ensalada primavera
Ternera asada con puré de castañas

Menú 9
Alcachofas en salsa
Pollo entomatado

Menú 10
Ajo blanco con uvas
Cerdo con pimientos

Menú 11
Patatas en ensalada
Pavipollo asado con manzanas

Menú 12
Arroz integral en ensalada
Tortilla de gula

Menús para el control del ácido úrico. El problema de la gota ....(83-108)

Menú 1
Rodajas de berenjena rebozadas
Besugo a la naranja

Menú 2
Ensalada de mozzarella, tomate, aceitunas y alcaparras al aroma de albahaca
Tortilla de mejillones

Menú 3
Puré de tomate
Pudin de salmón

Menú 4
Puré de legumbres
Pollo con ciruelas en vino

Menú 5
Ensalada de zanahorias
Mero a las finas hierbas

Menú 6
Patatas con caldo al horno
Jamón al dulce de jerez

Menú 7
Fideos al ajillo
Pavo asado con castañas

Menú 8
Empanadillas de cebolla
Lacón cocido con vino blanco

Menú 9
Repollo relleno con pescado
Conejo con chocolate

Menú 10
Potaje con espinacas
Sardinas en ensaladilla

Menú 11
Sopas con vino y gallina
Salmonetes fritos

Menú 12
Sopa al ajillo
Menestra de truchas

Menús para el control del calcio para huesos fuertes..................(109-134)

Menú 1
Sopa de cangrejos
Huevos al queso

Menú 2
Pudin de espinacas y espárragos
Sardinas a la plancha

Menú 3
Ñoquis con bechamel
Vieiras rellenas

Menú 4
Pastel de patatas y aceitunas
Pollo rebozado al queso

Menú 5
Sopa de merluza
Torta de queso y jamón

Menú 6
Espinacas con sofrito
Huevos rellenos con anchoas

Menú 7
Brécol rebozado
Filetes de lenguado en salsa de berberechos

Menú 3
Ensalada de ave con frutas silvestres
Tapa de ternera mechada con guarnición de judías verdes

Menú 4
Alcachofas con jamón
Filetes de potro con salsa de tomate

Menú 5
Macarrones con hígado y champiñones
Salpicón

Menú 6
Caldo de pimientos
Fritos de rape

Menú 7
Sopa de pescado tostada
Timbal de riñones de cerdo con cebollitas

Menú 8
Judías verdes al vapor
Ternera mechada

Menú 9
Sopa de rabo
Pollo con champiñones

Menú 10
Tortilla de setas
Lomos de caballas asadas

Menú 11
Fideos con coliflor
Medallones de jamón york

Menú 12
Sopa de caldo de gallina
Conejo con coles

MENÚS PARA EL CONTROL DE LA DIARREA Y EL ESTREÑIMIENTO . . . . (213-238)

Menú 1 Para la diarrea
Sopa de leche y caldo
Arroz con bacalao

Menú 2 Para la diarrea
Consomé de ave
Ñoquis de patata y jamón

Menú 3 Para la diarrea
Sopa de pan integral rallado
Rodaballo a la gelatina

Menú 4 Para la diarrea
Arroz con caldo de cocido
Lenguados a la molinera

Menú 5 Para el estreñimiento
Pudin de coliflor
Aleta de raya con guarnición de verduritas y salsa al azafrán

Menú 6 Para el estreñimiento
Empanada de espinacas
Salmón frito

Menú 7 Para el estreñimiento
Garbanzos en puchero
Costillar de cerdo con coles de Bruselas

Menú 8 Para el estreñimiento
Torta de acelgas
Escalopes de ternera con arroz integral

Menú 9 Para el estreñimiento
Judías verdes con jamón
Huevos con puré de espinacas

Menú 10 Para el estreñimiento
Garbanzos con espinacas
Salmonetes con berenjenas

Menú 11 Para el estreñimiento
Arroz integral en ensalada
Pollo al horno con uvas

Menú 12 Para el estreñimiento
Ñoquis con espinacas
Tortilla a la jardinera

MENÚS PARA UN EMBARAZO SANO Y EQUILIBRADO . . . . (239-264)

Menú 1
Anillos de cebolla
Besugo Gran Condal

Menú 2
Fideos con almejas
Contrafilete de ternera con manzanas

Menú 3
Pudin de verduras
Babilla de cerdo en adobo

Menú 4
Setas a la vinagreta
Rape con mejillones

Menú 5
Alcachofas salteadas
Solomillo en su jugo

Menú 6
Cachelos
Pulpo al ajoarriero

Menú 7
Sopa cuarto de hora
Gambas a la plancha

Menú 8
Tallarines con tomate
Huevos al plato con queso

Menú 9
Tortilla de finas hierbas
Brochetas de vieiras, pepino y mejillón a las finas hierbas

Menú 10
Empanadillas de patata
Bonito en fiambre

Menú 11
Nidos de patata paja
Bacalao con leche

Menú 12
Arroz a la andaluza
Huevos con guisantes

Menús depurativos para después de épocas de comidas copiosas o desordenadas . (265-290)

Menú 1
Coliflor con guarnición
Pollitos tomateros a la piña

Menú 2
Cazuela de habas verdes y alcachofas
Sopa de arroz con tomate

Menú 3
Cardos
Gallina con coliflor

Menú 4
Alcachofas a la brasa
Empanada de cebolla

Menú 5
Judías verdes en ensalada
Setas a la casera

Menú 6
Ensalada de remolacha
Anguilas con pimientos

Menú 7
Maíz asado
Boga a la jardinera

Menú 8
Sopa de ajo con tomate
Espárragos trigueros a la andaluza

Menú 9
Acelgas salteadas
Filetes de carne picada con tomate y lechuga

Menú 10
Ensalada de lechuga
Aleta de raya con guarnición de verduritas y salsa al azafrán

Menú 11
Alcachofas salteadas
Pulpitos encebollados

Menú 12
Coliflor rebozada
Gallina con tomate

Menús adelgazantes suaves para perder peso sin riesgos . . . . (291-324)

Menú 1
Cebollas rellenas con espinacas
Pollo al jerez

Menú 2
Acelgas con arroz
Bacalao al ajillo

Menú 3
Brécol al horno
Rape a la cazuela

Menú 4
Calabacines con pollo
Ternera en su jugo

Menú 5
Zanahorias estofadas
Berenjenas rellenas de bacalao

Menú 6
Espárragos verdes a la plancha
Besugo al horno

Menú 7
Tomates rellenos con champiñones
Congrio guisado

Menú 8
Coles de Bruselas con crujientes
Lomo de cerdo a la naranja

Menú 9
Espinacas con manzanas y piña
Dentón a la vasca

Menú 10
Berenjenas rellenas de verduras
Filetes de lenguado al horno

Menú 11
Coliflor con vinagreta
Salmonetes al horno

Menú 12
Judías verdes con gambas
Cerdo guisado con cebolletas

Menú 13
Ensalada de puerros y pera
Huevos al nido con espinacas

Menú 14
Zanahorias con cebolletas a la naranja
Pollo asado en su jugo

Menú 15
Berenjenas con patatas y pimientos
Morcillo con hueso a la hortelana

Menús para la falta de hierro en la dieta. Prevención de la anemia ferropénica . (325-358)

Menú 1
Ensalada de pasta con almejas picantes
Hígado guisado a la española

Menú 2
Crema fría de lentejas
Jabalí asado con castañas

Menú 3
Ensalada de legumbres
Arroz con chorizo

Menú 4
Acelgas a la naranja
Rabo de buey estofado

